ПЫШКИ ИЛИ ХУДЫШКИ?

СКОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ ТЕБЕ НУЖНО

ИЮЛЬ
2013

Men's Health

ЕВГЕНИЙ КОРОТЫШКИН | ЙЕН ТОРП | РАЙАН ЛОХТЕ

МН•ЭКСПЕРИМЕНТ

ХОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ

ТЕСТИРУЕМ СЕКС-ДОБАВКИ

МЫ КОТОВ ТУШИЛИ• ТУШИЛИ

5 АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ИСТОЧНИКОВ БЕЛКА | СТР. 108

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

КОЛЕСО ДЫБОМ

НА ВЕЛОСИПЕДАХ ПО БУТАНУ

ЗАРЯЖАЕМ ВОДУ!

3

ЧЕМПИОНА УЧАТ ПЛЫТЬ КРАСИВО

ТРОФЕЙ ИВАНЫЧ

СПОРТСМЕНЫ, СТАВШИЕ НАГРАДАМИ

16+

MHEALTH.RU

БОНУС МОТОЦИКЛЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

NISSAN

Innovation that excites*

www.nissan.ru

Специальное предложение на автомобили 2013 года[2]

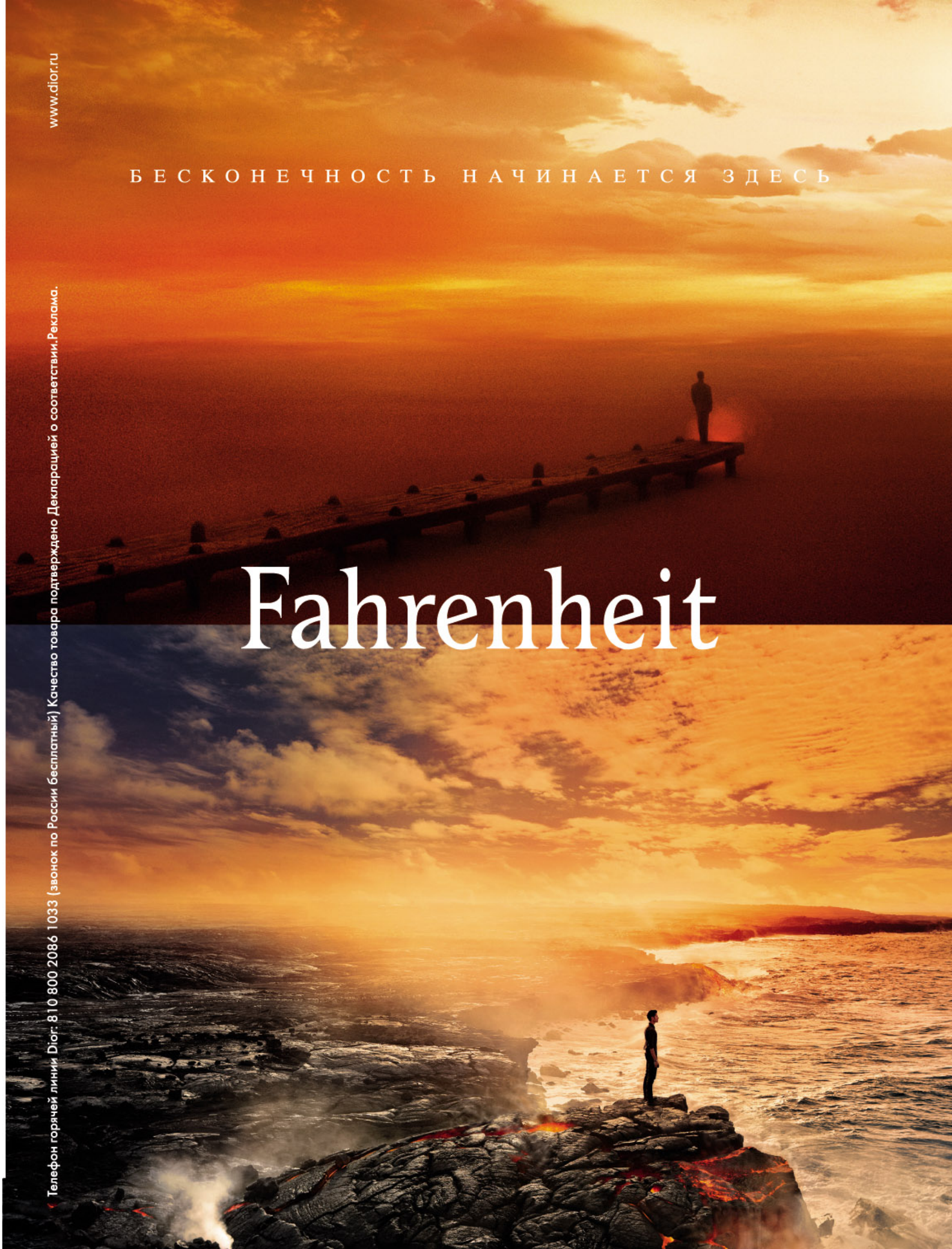
[1]Nissan Connect – многофункциональная мультимедийная навигационная система. Перечисленные опции входят не во все комплектации. [2]Предложение ограничено. Подробности у официальных дилеров. *Инновации, которые восхищают.

На правах рекламы

NISSAN TIIDA. КОМФОРТ В ДВИЖЕНИИ.

Nissan Tiida создан для тех, кто ценит в автомобиле не только функциональность, но и комфорт. Компактный классический дизайн как нельзя лучше сочетается с одним из самых просторных салонов в своем классе. Богатое оснащение, продуманная организация пространства и высокое качество отделки позволят Вам получить настоящее удовольствие от вождения. Особенно если учесть, что помимо перечисленных преимуществ этот автомобиль отличается прекрасной управляемостью. Садитесь за руль Nissan Tiida, располагайтесь поудобнее и почувствуйте, что значит настоящий комфорт.

Система электронной стабилизации ESP | **16" легкосплавные диски** | **Nissan Connect**[1]


www.dior.ru
БЕСКОНЕЧНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ
Fahrenheit
Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный) Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

Dior

DOLCE & GABBANA
light blue
DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE
DOLCE & GABBANA
light blue
EAU DE TOILETTE

ES 250

PREMIER SPECIAL EDITION*

ВАШЕ МЕСТО В ПЕРВОМ РЯДУ

Знакомьтесь: Lexus ES PREMIER SPECIAL EDITION.

Это великолепный бизнес-седан в комплектации, разработанной для особого комфорта водителя и пассажира на переднем сиденье. Обивка салона натуральной кожей, подогрев и электрорегулировка передних сидений и поясничной опоры, климат-контроль. Наслаждайтесь каждой поездкой.

LEXUS HYBRID ART 2013

Выставка гибридного искусства
Август 2013
Центральный выставочный зал «Манеж»
www.LexusHybridArt.ru

Lexus Hybrid**

Доступно в App Store

ЗАГРУЗИТЕ НА Google play

WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU

Навигационная система на русском языке

Обивка сидений натуральной кожей

Двигатель объемом 2,5 л, передний привод

LEXUS
ES 250
РЕКЛАМА
1 800 000 РУБЛЕЙ
* СПЕЦИАЛЬНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ «ПРЕМЬЕР».
** «Лексус Гибрид».
*** «Лексус Трейд Ин».
WWW.LEXUS.RU | 8 800 200 38 83 | LEXUS TRADE IN ***

07.13

Men's Health

94
“МИЛЫЙ, А ОТКУДА КРОВЬ НА ПОКРЫВАЛЕ?”

НА ОБЛОЖКЕ

56
ПЫШКИ ИЛИ ХУДЫШКИ?
Какая тебе больше нравится и почему

84
ЗАРЯЖАЕМ ВОДУ
Уроки плавания Торпа, Лохте и Коротышкина

94
ХОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ
Редакция проверяет секс-добавки на прочность

108
МЫ КОТОВ ТУШИЛИ-ТУШИЛИ
5 диких белковых рецептов

114
ТРОФЕЙ ИВАНЫЧ
Турниры имени великих спортсменов

122
КОЛЕСО ДЫБОМ
Велопробег по Бутану

158
МОТОПРИГОВОР
Выбираем твой первый мотоцикл

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

читай

смотри

играй

удивляйся

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

Новый Toyota Venza

Город в новом свете

Реклама

ВНУШИТЕЛЬНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ОБЪЕМ
И ВОЗМОЖНОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ САЛОНА

БОЛЬШОЙ ДОРОЖНЫЙ ПРОСВЕТ
И ПЕРЕДНИЙ ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРИВОД

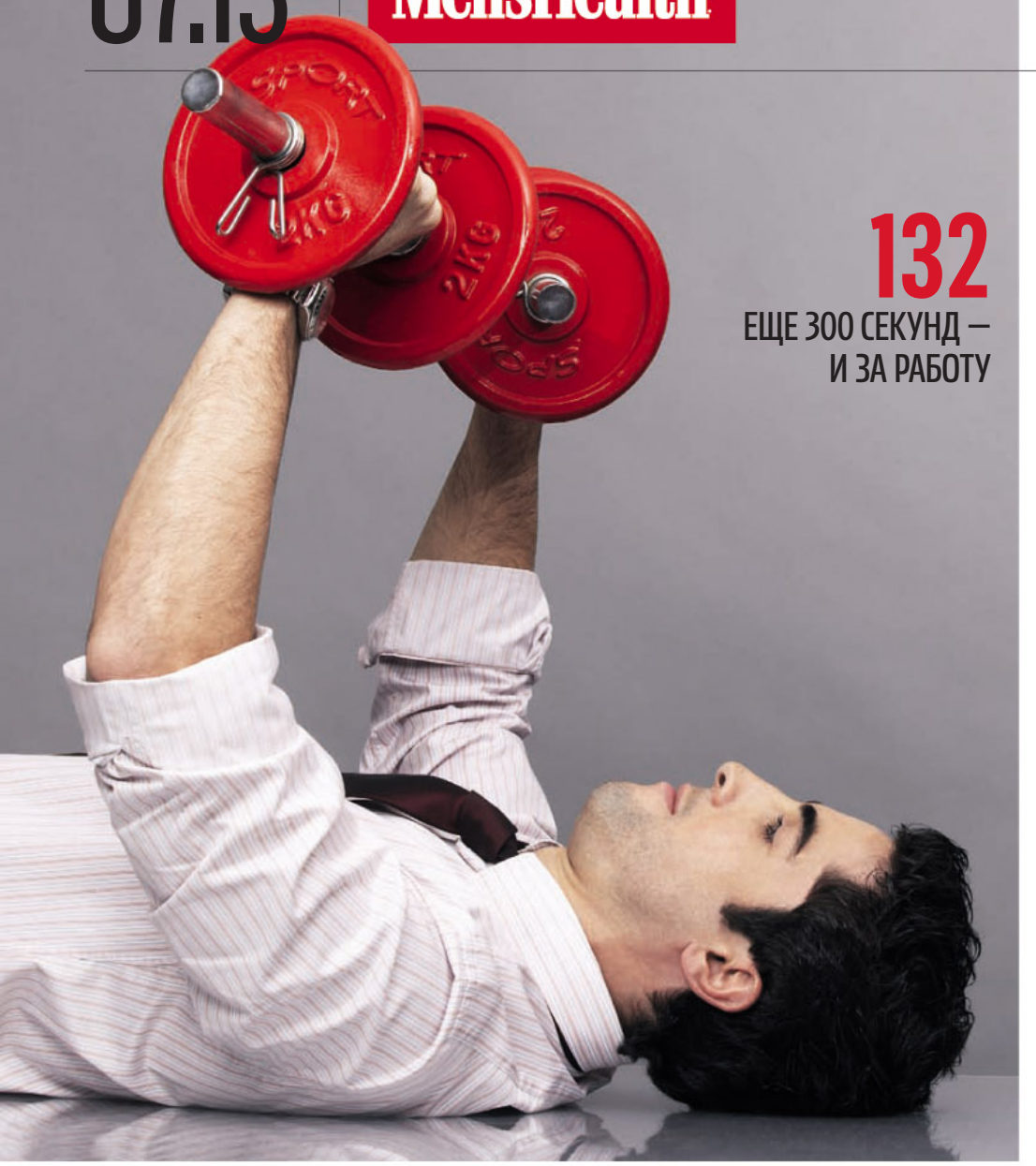
ПАНОРАМНАЯ КРЫША
С ЛЮКОМ

Воплощенная гармония, которой город не знал раньше. В Toyota Venza сочетаются выразительный и агрессивный дизайн с высокой функциональностью, а комфорт и управляемость седана бизнес-класса — с возможностями кроссовера. Биксеноновые фары с системой автоматического управления дальним светом обеспечивают идеальный обзор в ночном городе, когда солнце уже садится за горизонт. Полный привод и высокий дорожный просвет предлагают на выбор бесконечное разнообразие маршрутов и гарантируют наслаждение каждой поездкой. Оцените идеальный баланс преимуществ, создающих автомобиль, который позволит Вам взглянуть на город по-новому.

Facebook.com/ToyotaRussia
Toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

TOYOTA Trade-In
Обмен автомобилей
В лучших традициях

07.13 Men's Health



132
ЕЩЕ 300 СЕКУНД — И ЗА РАБОТУ

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
64 Рак у ворот
Готовься к Кубку мира по регби-7 в Москве

ОТНОШЕНИЯ
68 Этими все сказано
Зачем слушать ее внимательно

СТРЕСС
70 Чувства с толком
Не дай эмоциям испортить твое здоровье

РАЦИОН
74 Красная армия
19 блюд с одним томатным соусом

ФОРМА
78 Качок или торчок?
Проверь себя на фитнес-зависимость

В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
102 Мертвый сон
Ночные перебои с дыханием

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

44 ПОНЕСЛАСЬ!
Учим правильно выносить женский пол

47 МОРСКИЕ ЗВЕЗДЫ
Чем хороши креветка, краб и их друзья

49 НУ ТЫ И СУМКА
Тренировка, из которой песок сыплется

54 ЩАДЯ ЖИВОТА СВОЕГО
Что и зачем урчит у тебя в брюхе

55 БРОСОК КОВИ
Особо ценный спортивный кадр

И еще 13 энергичных заметок

108 Вы пошто ужика обижаете?

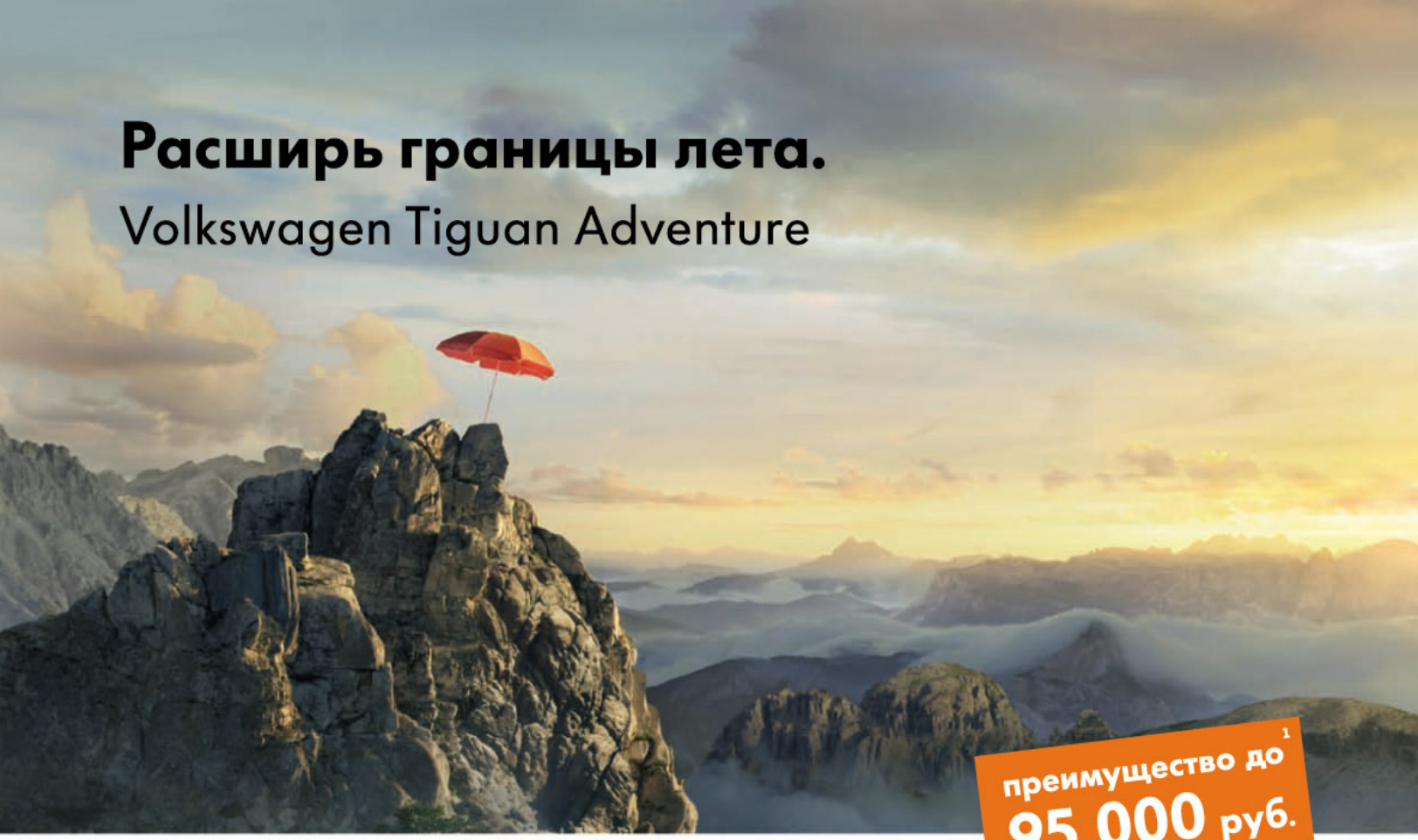
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
132 ПЯТЬ МИНУТ НА ВСЕ
Очень быстрая тренировка

F.A.Q.
136 В НОГАХ СИЛА ЕСТЬ
Упражнения для бегунов

на обложке:
ЕВГЕНИЙ КОРОТЫШКИН

фотограф:
ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ



Модели BlueMotion и 4MOTION с набором опций для больших приключений.

Это лето может стать таким, о каком вы всегда мечтали. Осуществите задуманное вместе со своим Tiguan Adventure[2]. С 1 апреля до 31 июля выбирайте одну из комплектаций с набором опций на специальных условиях и проведите лето, где вам хочется и как вам хочется.

sochi.ru 2014

[1] По сравнению с аналогичным набором опций Tiguan не в специальной версии.
[2] Adventure – «Эдвенче». Количество автомобилей ограничено.

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (16+) Реклама

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

07.13

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ
138 Полевые испытания
Новое в соломенных шляпах

ТРЕНД
140 Обман зрения
Одежда швами наружу

ГАРДЕРОБ
142 Прямое попадание
Полная милитаризация

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
150 Солнечная система
Эти средства защитят от ультрафиолета

ДЕЛО ВКУСА
152 Запах особый
Ароматы первой свежести

ЖЕЛЕЗО

ТЕХНИКУМ
154 MorePhone
За этими экранами — будущее

161 Новое железо

ТЕСТ-ДРАЙВ
162 Четвертый товарищ
Toyota RAV4

163 Исчезающая красота
Honda Accord

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
34 МН — 15 ЛЕТ
59, 82 И 120 ИМПУЛЬС
60 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
130 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
164 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

MHEALTH.RU

КАК ПРОВЕСТИ ДЕНЬ НА ПЛЯЖЕ С МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОЙ И МАКСИМАЛЬНЫМ УДОВОЛЬСТВИЕМ? СЛЕДУЙ ИНСТРУКЦИЯМ MHEALTH.RU!

1. ЗАГОРАЙ ПРАВИЛЬНО
А мы пока расскажем тебе о том, что происходит с тобой и твоей кожей на солнце и как не сгореть в его лучах. **mhealth.ru/beach1**

2. УСТРОЙ ПЛЯЖНУЮ ТРЕНИРОВКУ
Это может быть как короткая разминка из 5 простых упражнений **(mhealth.ru/beach2)**, так и настоящее фитнес-испытание из дюжины. **(mhealth.ru/beach3)**

3. ИГРАЙ И ВЫИГРЫВАЙ
Есть как минимум 6 причин заняться пляжным волейболом **(mhealth.ru/beach4)**, а если ты не умеешь красиво падать в песок за мячом, — не волнуйся, научим. **(mhealth.ru/beach5)**

4. ЗНАКОМЬСЯ С КРАСОТКАМИ В БИКИНИ
Бразильская серфингистка Майя Габейра расскажет о том, что думают пляжные красотки о желающих закрутить с ними роман. **mhealth.ru/beach7**

5. ЗАЙМИСЬ СЕКСОМ
О том, как относятся к идее пляжного соития девушки, нам рассказала Арина Винтовкина **(mhealth.ru/beach8)**. Мы, конечно, ее выслушали, а потом составили свои 5 правил секса на пляже. **mhealth.ru/beach9**

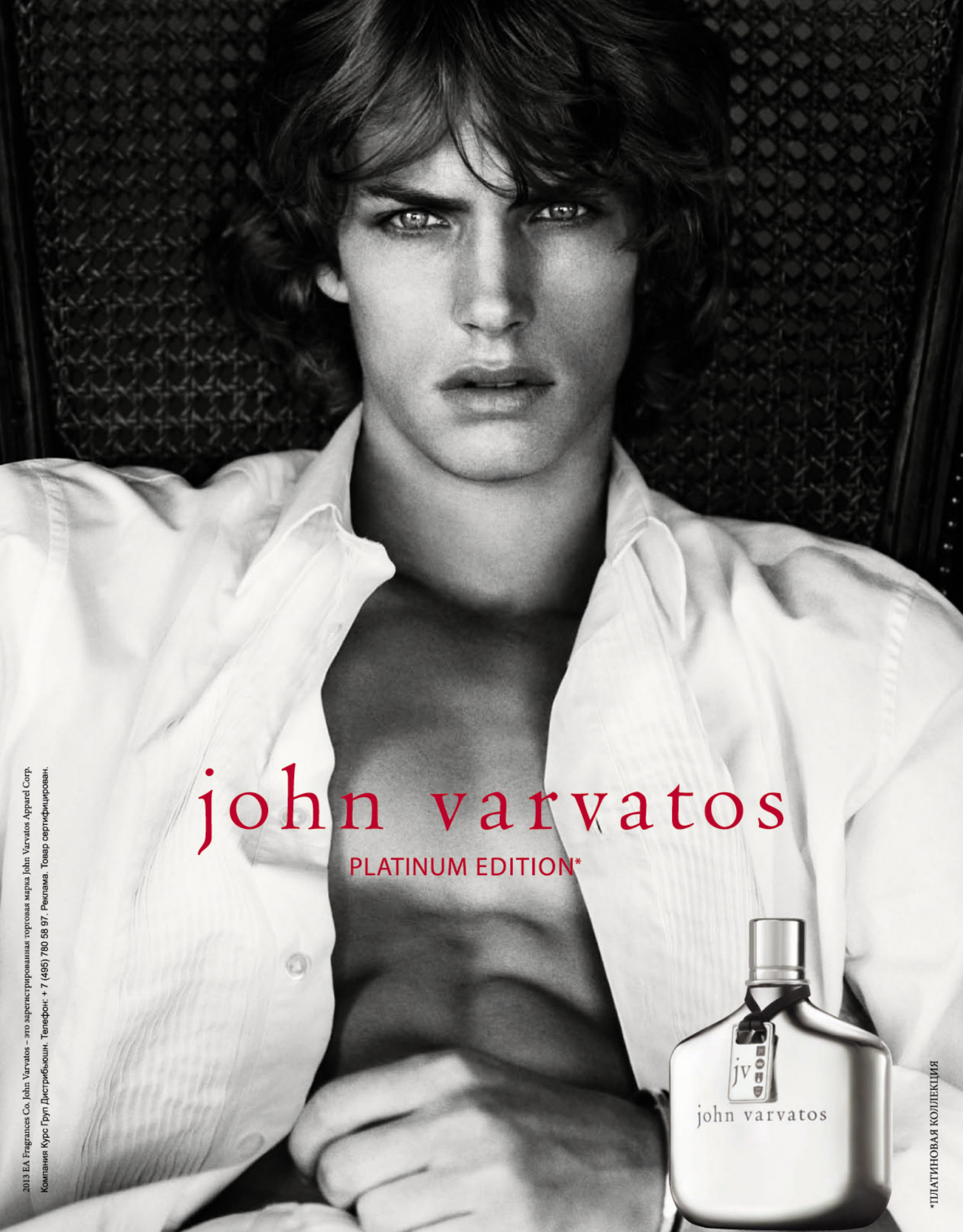
ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

VK.COM/MH
Официальное сообщество Men's Health "ВКонтакте". Более 70 тыс. подписчиков. Без спама, без "боянов", без рекламы! Присоединяйся!

MHEALTH.RU/EVENTS/
МН-календарь интересных событий: премьеры, концерты, соревнования... И, конечно, конкурсы с ценными призами от Men's Health!

MHEALTH.RU/BLOG_REDAKCII/
Блог дорогой редакции, в который мы бережно собираем интересные факты о том, что актуально прямо сейчас.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



2013 EA Fragrances Co. John Varvatos – это зарегистрированная торговая марка John Varvatos Apparel Corp.
Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

*ПЛАТИНОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Сергей Зуев, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редактор сайта Кирилл Сидоров
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Евгений Военский, Михаил Вырцев, Константин Жук, Мурад Ибатуллин, Илья Иткин, Ириней Калачёв, Настя Ларкина, Вахрам Мурадян, Дмитрий Пистров, Ольга Попова, Игорь Скалецкий, Andy Tasher

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Елена Мартынова
Менеджер по рекламе Алексей Павловский
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы Ольга Михайлова

Креативный директор Андрей Медин
Менеджер по маркетингу Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO Жан-Эммануэль де Витт
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауер

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

Реклама

* Без ума от моря.

MAD ABOUT THE SEA *

swatch®
SCUBA libre

Men's Health

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 170 100 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 27 000 экземпляров.
Июль 2013 (№ 177)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 18.06.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

Только до
31 июля 2013 г.

Volkswagen Passat

с автоматической коробкой DSG[1], от 913 000 рублей[2]

Теперь гораздо проще оказаться в центре всеобщего внимания. Главное – успеть до конца июля, пока действует специальная цена на Volkswagen Passat с коробкой передач DSG.

Volkswagen Passat. И вы не останетесь незамеченным.

sochi.ru 2014

[1] Direct Shift Gearbox – коробка передач с двойным сцеплением.

[2] Срок действия цены – с 1 июня по 31 июля 2013 года.

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте volkswagen.ru (16+)

Реклама

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

СОГЛАСИСЬ, НЕ ДЕЛО, КОГДА СОРЕВНОВАНИЯ НАЗВАНЫ В ПАМЯТЬ ВЕЛИКОГО СПОРТСМЕНА, А ВСЕ УЖЕ ЗАБЫЛИ, КТО ЭТО ТАКОЙ. МЫ ВОССТАНАВЛИВАЕМ СПРАВЕДЛИВОСТЬ НА СТРАНИЦЕ 114. А СЕЙЧАС ДАВАЙ УЗНАЕМ, КТО ИЗ ЗНАМЕНИТЫХ АТЛЕТОВ ВДОХНОВЛЯЕТ ГЕРОЕВ НАШЕГО НОМЕРА.

1

ЕВГЕНИЙ КОРОТЫШКИН,

ПЛОВЕЦ

В истории спорта было много великих людей. Один из них — Джонни Вайсмюллер, пловец, на счету у которого 67 мировых рекордов на всевозможных дистанциях. И ни одного поражения! А на Олимпийских играх, помимо собственно спортивного плавания, он участвовал в соревнованиях по водному поло. Кроме того, он еще и играл в кино: мы можем помнить его и по роли Тарзана в фильме "Тарзан. Человек-обезьяна".

2

ИЛЬЯ КОВАЛЬЧУК,

ХОККЕИСТ, ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА

Валерий Харламов — великий игрок. Думаю, любому хоккеисту, да и просто любителю хоккея, не помешало бы пересмотреть Суперсерии 72 и 74 с участием Харламова. Он умел быстро принимать нестандартные решения. В той же Канаде сегодня много прямолинейного хоккея — бей-беги, поэтому, когда ты применяешь что-то неординарное, то это и команде помогает, и зрителям нравится.

3

ЧЕН ФАН ЧИН,

ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА "ЛОДКА"

Костя Цзю. Я всегда следил за его успехами и сейчас, работая в его команде (Костя — соучредитель ресторана "Лодка" — прим. МН), я поддерживаю его как тренера. Сила воли, дисциплина, упорство и многочисленные победы делают его великим. Не могу не вспомнить Джеки Чана, которым я всегда восхищался. То, как он совмещает боевые искусства и акробатические трюки, — это что-то невероятное, что-то между спортом и искусством! В Китае он настоящая легенда.

4

ДМИТРИЙ ЛЫКОВ,

ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ"

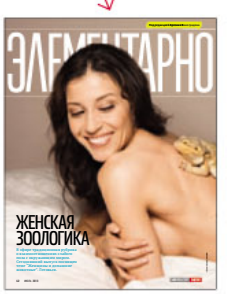
Майк Тайсон, безусловно. Человек, сделавший себя сам. Ему довелось через многое пройти, он многого добился. Его пример вдохновляет — и на тяжелой тренировке, и в целом, в непростых жизненных ситуациях.

5

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ,

РЕДАКТОР МН

Рой Джонс-младший. Увы, как гениальный боксер он в прошлом. На рубеже 90-х и 2000-х в мировом боксе по красоте, зрелищности и ожидаемости мало что могло конкурировать с боями, в которых Рой одерживал победу за победой. В сравнении с теми годами сегодняшний ринг скучен и безлик, как пальто чиновника.



SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Вы ждали перемен? Вы всегда стремились к новым ощущениям и мечтали о чем-то другом, потрясающем воображение? Представляем вам новую **ŠKODA Octavia:** яркий дизайн, просторный салон, вместительный багажник и новые интеллектуальные решения **ŠKODA**. Мир откроется вам в новом свете—свете фар новой **ŠKODA Octavia!**

Новая **ŠKODA Octavia** в салонах официальных дилеров **ŠKODA** с 1 июня 2013 года.

sochi.ru 2014

ŠKODA

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

www.skoda-auto.ru **8 800 555 01 01**

Реклама.

Памятник любопытству, г. Екатеринбург

ЛЮБОПЫТСТВО ПОГУБИЛО КОШКУ

КОНЕЧНО, Я ЛЮБЛЮ ЭТИХ МАЛЕНЬКИХ пухлых зверьков со смешными усами. Погладить его, подружиться с ним, убрать за ним какашки... Но когда я попал в Перу и обнаружил, что в этой стране морских свинок жарят в масле, то я, конечно, заказал себе порцию. Я живодер? Нет, мне просто было любопытно. Стыжусь ли я своего любопытства? Нет, я горжусь им.

Словарь Ожегова определяет любопытство как "проявление интереса к чему-н., стремление узнать, увидеть что-н. новое". По сути, это одно из важнейших мужских качеств. Именно оно (наряду с тщеславием и потребностью в новых источниках пропитания) заставило нас пройти этот мир из конца в конец.

Конечно, у любопытства было много случайных жертв (сколько мальчиков бросало патроны в костер, просто чтобы "посмотреть, что получится"!) Но и Христофора Колумба на покорение Америки толкала не только перспектива стать вице-королем открытых земель. И Руаль Амундсен три месяца шел к Южному полюсу, питаясь собаками и ночуя в снегу, не потому, что получал за это хорошую зарплату. Да что далеко ходить за примерами — прямо сейчас по Марсу ездит машинка, названная Curiosity ("Любопытство").

Конкретно мне моя любознательность принесла новое знание (морские свинки на вкус — как курица, только пожирнее) и идею статьи. Кто и почему нарушает принятые у нас пищевые запреты (к примеру, готовит рагу из кошек), зачем и как они это делают? В какой стране попробовать летучих мышей, и стоит ли это вообще делать? Тебе разве не любопытно?

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

ВЕЛИКИЕ О ЛЮБОПЫТСТВЕ

"ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК ВЕЛИКО ЖЕНСКОЕ ЛЮБОПЫТСТВО? ОНО ПОЧТИ НЕ УСТУПАЕТ МУЖСКОМУ..."
Оскар Уайльд

"ЧЕМ ТОНЬШЕ ЛЕД, ТЕМ БОЛЬШЕ ХОЧЕТСЯ УБЕДИТЬСЯ, ВЫДЕРЖИТ ЛИ ОН".
Генри Уилер Шоу

"СКАЖИ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТО НА НЕБЕ 978 301 246 569 987 ЗВЕЗД, И ОН ПОВЕРИТ. НО ПОВЕСЬ ТАБЛИЧКУ "СВЕЖЕВЫКРАШЕНО", И ОН НЕПРЕМЕННО ПОТРОГАЕТ ПАЛЬЦЕМ".
Джордж Бернард Шоу

ФОТО: TASS-PHOTO

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3, стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

HAMILTON

АМЕРИКАНСКИЙ ДУХ ▪ ШВЕЙЦАРСКАЯ ТОЧНОСТЬ

JAZZMASTER AUTO CHRONO

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ХРОНОГРАФЫ - СДЕЛАНО В ШВЕЙЦАРИИ

WWW. HAMILTONWATCH.COM

HOUR PASSION

ЧАСОВЫЕ БУТИКИ «HOUR PASSION»:

ул. Тверская • д. 9 • тел.: (495) 792-37-40

ТЦ «МЕГА Белая Дача-2» • тел.: (495) 915-84-49

НИ ЕДИНОГО ШАНСА

Привет, горячо любимый моим мужем журнал Men's Health! Тебя у нас целая коллекция. Недавно в нашей семье настал долгожданный день переезда в новую квартиру, и я подумала, что это хороший шанс избавиться от всего лишнего. Например — от старых прочитанных журналов, которых много, и они тяжелые. Поинтересовалась мнением мужа — ответил категорическим отказом! “Я их перечитываю, и вообще, ты, женщина, ничего не понимаешь”. Купили специальные коробки, в которые супруг упаковал старые номера. Men's Health, ты победил! Специально для тебя мы покупаем шкаф!

КАТЯ

МН: И это правильно! Вы для нас — шкаф, а мы для твоего мужа, Катя, — элегантные шорты Calvin Klein Swimwear.

Ваше пиво бито

Прочитал статью “Я — это моя работа” и решил рассказать свою историю, хотя профессиональная деформация у меня, кажется, немного неожиданная. Работаю я на пивоваренном заводе, оператором в цехе разлива. Стеклянные бутылки, как известно, особой прочностью не обладают и часто разбиваются в спешке и суматохе. И вот как-то, после тяжелого трудового дня, я встретился с друзьями, и мы отправились в магазин за пенным. Беру первую попавшуюся бутылку и понимаю: это то самое, которое сегодня на заводе разливали, не из дешевых, надо сказать. И тут меня злость берет: я за смену ящиков пять разбил, а тут плати за одну бутылку! “Да ну его, — думаю, — лучше сока попью”.

КИРИЛЛ

Мания на отжимания

Недавно у вас была статья про отжимания, в которой автор сравнил это упражнение с первой книгой, которая, мол, пылится, а выкинуть жалко. Хочу поспорить! Для меня отжимания — это как праздник, который всегда с тобой. Я отжимаюсь ежедневно уже лет 15, где бы я ни находился и в каком бы ни был настроении, отжимался в школе и институте, когда устроился на работу, когда был один и после того, как женился. А в прошлом году сделал операцию на плечевой сустав и никак не мог разработать руку. Не помогла даже программа реабилитации. Но вернулся к отжиманиям — и все прошло! Отжимайтесь, парни!

ГРИГОРИЙ

Не в службу, а в дружбу

Я курсант из Санкт-Петербурга. Праздники я собирался провести у своей девушки в Волгограде, купил в дорогу Men's Health. И вот я уже в аэропорту, прошел регистрацию, тянусь к сумке, чтобы достать журнал, и вдруг цепенею в ужасе, вспоминая, что оставил его на столе в общежитии. Из состояния шока меня вывел звонок мобильного. Ничего не объясняя, мой сосед по комнате (к слову, тоже ваш давний читатель) спросил, у какого выхода я стою, и сразу бросил трубку. И вдруг я вижу своего приятеля, стоящего за линией регистрации и размахивающего над головой моим журналом! Было непросто объяснить сотрудникам аэропорта, что мне просто необходимо передать “какой-то” журнал. В итоге все закончилось хорошо, и оставшееся до встречи с девушкой время я провел за чтением любимого Men's Health.

АЛЕКСАНДР

Автор письма месяца в августе получит спортивную гарнитуру Jabra Sport с Bluetooth

© 2013 Danjaq, LLC и EON Productions Limited. Все права защищены. "James Bond", 007 и другие товарные знаки, связанные с James Bond, © 1962-2013 Danjaq, LLC и United Artists Corporation. Все права защищены. "James Bond", 007 и другие товарные знаки, связанные с James Bond принадлежат LLC, Danjaq, лицензия EON Productions Limited. Королевский океан. На правах рекламы.

НА ПЕРВОМ КУРСЕ УНИВЕРСИТЕТА мы с другом Собакиным устроились работать корреспондентами в одно перспективное издание: я, под псевдонимом Карл Зимбфельштуцер, в отдел молодежной политики, а он — как человек беспринципный — в отдел писем, под псевдонимом Ольга Перова. До Собакина Ольгой Перовой подрабатывал криминальный репортер К., но в последнее время он был сильно занят — отмечал рождение сына.

Минул год, как вдруг нас с Собакиным вызвал главный редактор Н. и, впервые глядя на своих корреспондентов с восхищением, сказал: "Идиоты! Идиотские идиоты идиотические!" Честно говоря, мы отнеслись к его реплике как к рабочей — следом ожидали услышать ответственное поручение. Но он снова повторил, и опять с придыханием: "Идиоты идиотские!"

Две одинаковых рабочих реплики были редкостью для Н., скопившего к своим тридцати годам богатый запас ругательств. Он, наконец, объяснился: "Как можно год проработать в компании и ни разу не поздороваться с генеральным директором! Ему обидно! Он вам зарплату платит!"

В общем-то, мы подозревали, что в конторе есть гендиректор, но кто же знал, что это тот чувак, кого мы подрезаем обычно у дверей столовой. Решив повиниться, на следующий день мы по несколько раз, у столовой, в столовой и после столовой, торжественно здоровались с боссом за всю выплаченную в течение года зарплату, а беспринципный Собакин — еще и за отпускные. После этого директор в кратчайшие сроки выстроил собственную столовую и стал обедать отдельно.

Прошло много лет. Я менял кабинеты, города и редакции, но так и не научился не то что дружить — ладить с руководством. И начальники мне попадались сплошь приличные люди, и прощали они меня за разное. Один — за подрывное пение на планерке, другой — за сорвавшийся контракт с торговым домом "Дарвин" (там до сих пор думают, что я неслучайно поставил рядом с их рекламой анекдот "Ветхий завет, книга 1, стих 7. Дарвин — чмо"). Третьей я подарил учебник по логике. Четвертой не раз советовал переквалифицироваться в уборщицы. Пятый из-за нашей редакционной политики побывал на всех заседаниях комиссии по нравственности — там благообразные старцы искали и находили в текстах секс и насилие.

Нет, мои начальники не были беззубы и платили порой той же монетой. Первый заставил меня учиться по выходным — то тайм-менеджменту, то искусству мотивации, то гражданской обороне. Второй вычеркнул из номинантов на престижную премию. Третья отправила в ссылку к мараловодам. Четвертая снарядила в недельный сплав присматривать за беспризорниками (это ужас).

Такие отношения казались мне нормальными, то есть правильными. От всех на свете начальников я требовал одного: увеличить финансирование и отстать. Мог бы я так поступать, если бы дружил с ними? Конечно, нет. И когда моим начальником назначили приятеля, я измучился. Ругаться приходилось каждый день. Слава богу, его быстро уволили. Отношения у нас моментально наладились.

Любое руководство всегда казалось мне внутренним врагом, ставленником зла. Оппонентом для войны, без которой не бывает эффективного рабочего процесса. Его управленческие функции существовали параллельно этому сражению. Это понимание формировало свои правила: не верить, не соглашаться, никаких личных отношений. Перейдешь с "вы" на "ты" — и пиши пропало.

Удивительно при всем этом то, что сам я, став начальником средней руки, не очень-то люблю спорщиков среди подчиненных, живо интересуюсь их жизнью, предпочитаю общаться на "ты" и всячески культивирую неформальные отношения — в частности, ввел программу "тексты в обмен на продовольствие". Отлично понимаю, что это вредит рабочему процессу, но ничего с собой поделать не могу.

Хамелеон какой-то, ей-богу.

Евгений Крузенштерн

НАЧАЛЬНИК МЕЧТЫ

Всероссийский центр изучения общественного мнения (wciom.ru) попросил жителей России нарисовать портрет идеального руководителя. Вот что получилось (варианты, набравшие наибольшее число голосов): соотечественник, а не иностранец (76%); той же национальности, что и респондент (58%); мужчина (54%); семейный (56%); старше по возрасту (40%). Женщину захотели видеть своим начальником только 11% опрошенных (а еще 29% опрошенных все равно, кого ненавидеть). Также заметим, что на вопрос о неформальных отношениях с руководством большинство опрошенных ответило иначе, чем Евгений Крузенштерн.

Я БЫ ПРЕДПОЧЕЛ, ЧТОБЫ РУКОВОДИТЕЛЬ:

Источник: ВЦИОМ, 1600 человек

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

НОВЫЙ RENAULT FLUENCE
КОМФОРТ В ОДНО КАСАНИЕ

RENAULT QUALITY MADE**

[1]R-Линк. Опционально в версиях Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [2]Серийно в версиях Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [3]Икс-Троник СиВиТи. Серийно в версиях Confort (Конфорт), Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). *Цена на версию Authentique (Аутентик) 1,6 МКП5 без учета стоимости окраски металлик. Предложение не является публичной офертой, носит информационный характер и действительно с 01.07.2013 по 31.07.2013. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

Я ЯВЛЯЮСЬ ДОНОРОМ КРОВИ, ПЕРЕД СДАЧЕЙ ЗАПОЛНЯЮ АНКЕТУ, И ТАМ ЕСТЬ ПУНКТ: “ДЕЛАЛИ ВЫ ТАТУИРОВКИ В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНЕГО МЕСЯЦА?” ЗНАЧИТ, НЕЛЬЗЯ СДАВАТЬ КРОВЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК НАБИЛ ТАТУ. А ПОЧЕМУ?

Андрей

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Есть несколько временных противопоказаний к сдаче крови. Речь, в том числе, идет о тату, лечении иглоукалыванием, оперативных вмешательствах, переливаниях крови, контактах с больными гепатитами. Причина в том, что некоторые инфекционные агенты, например, вирусы (в том числе, ВИЧ, гепатита В или С), попадая в организм человека в описанных обстоятельствах, никак не проявляют себя на первых порах. К тому же тест-система не сможет обнаружить проникший вирус ввиду того, что в организме еще не выработались к нему антитела. Например, у ВИЧ “скрытая” фаза может длиться до 6 месяцев. И если ты, воспользовавшись услугами недобросовестного татуировщика, что-то подхватил от его инструмента, ты можешь передать это “что-то” вместе со своей кровью незнакомому больному.

ФОТО: LEGION-MEDIA

SONY
make.believe

WALKMAN

Если вода твоя стихия

MP3-плеер
Sony Walkman
NWZ-W273

- Работает на глубине **до 2х метров**
- Встроенная память **4 Гб**
- Вес **29 грамм**
- Первых 3-х минут зарядки хватает на целый час прослушивания

BE MOVED*

Присоединяйся к нам
на www.vk.com/walkmania

Присоединяйтесь

Sony make.believe и Walkman® логотипы являются зарегистрированными торговыми марками или товарными знаками Sony Corporation. *Проникнись эмоциями. Реклама. Товар сертифицирован.

Здравствуйте. Мне 25. Три месяца назад сделали резекцию почки. Когда можно приступать к тренировкам? И еще бы хотелось узнать насчет того, можно ли пить спортивные добавки (протеин, гейнер и т.д.), или теперь с ними покончено? Мой врач категоричен в отношении добавок и говорит, что это вредно даже здоровому человеку.

Алексей

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Алексей, я бы не стал спешить тренироваться, потому что не могу предугадать последствия физических нагрузок после резекции почки. Что касается пищевых добавок и проч., то последствия их приема (соотношение пользы и вреда) — это terra incognita для "традиционной" медицины. Поэтому в твоей ситуации я воздержался бы и от добавок.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я часто придумываю несуществующие детали, когда рассказываю какие-нибудь истории. Я псих?

МН: В некотором преувеличении есть смысл. Рассказывая истории, ты будто стоишь на сцене — твои друзья ждут, что твой рассказ их развлечет. Так что пока все в порядке. Но наблюдай за собой — вдруг однажды ты поймаешь себя на том, что врешь все время, просто так. Ученые еще спорят, чем считать т.н. патологическую лживость — полноценным психическим расстройством или "особым психическим состоянием". Но ничего хорошего в этом "состоянии" точно нет.

● НОРМАЛЬНЫЙ ○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ариной Винтовкиной

НАСКОЛЬКО ЭТИЧНОЙ С МОЕЙ СТОРОНЫ БУДЕТ ПОПЫТКА ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ЛУЧШЕЙ ПОДРУГОЙ МОЕЙ БЫВШЕЙ ДЕВУШКИ?

Гость

Очень мило, что тебя беспокоит этическая сторона вопроса, в то время как должна бы волновать практическая. Потому как рискуешь ты конкретно. Неважно, как долго вы были вместе и сколько времени прошло с тех пор. Неважно, винит ли в скоропостижном угасании романа та сторона тебя (а ведь наверняка винит). Неважно даже, насколько близко дружат девушки. Все равно каждый твой шаг будет пристально изучаться и обсуждаться, причем не факт — ой не факт! — что в позитивном ключе. Равнодушна экс к твоей попытке сближения с ее подругой точно не останется, даже не надейся. И если уж не будет откровенно мстить, то наверняка начнет вставлять палки в колеса и подливать дегтя в бочки с медом, прикрываясь женской солидарностью. Короче, ввязываться в описанную тобой историю — это все равно что присесть нежным голым задом на муравейник. Болезненно и имеет смысл только в том случае, если иначе никак нельзя.

НА ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ ДЕВУШКА ОТВЕТИЛА ХРЕСТОМАТИЙНОЕ: "НЕ ЗНАЮ, Я НЕ ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВ, НО МНЕ С ТОБОЙ ТЕПЛО И УЮТНО". ОЧЕВИДНО, ЧТО НА ЭТОМ СТОИТ ПОСТАВИТЬ ЖИРНУЮ ТОЧКУ. ПРИ ЭТОМ ОНА БЕЗУМНО РЕВНУЕТ МЕНЯ КО ВСЕМУ, ЧТО ДВИЖЕТСЯ. БЫВАЕТ ЛИ ДЫМ БЕЗ ОГНЯ?

Лёха Милюков

Бывает, Лёха, еще как бывает. Ревнует — не значит, любит. К тому же не факт, что действительно ревнует, а не играет с целью удержать тебя подольше на крючке. Приятные парни, с которыми тепло и уютно (а еще, предположу, можно не платить за себя в кафе и кино), на дороге не валяются — отсюда ее нежелание отпускать тебя. Иными словами, ты имеешь дело с классической собакой на сене: и сама взаимностью не осчастливит, и другим поставаться не дать. Ты можешь сколько угодно пытаться романтизировать ее поведение, но факт останется фактом: скорее всего, мы имеем дело с разбушевавшимся собственническим, а не каким-либо другим инстинктом.

МЕНЯ, В ПРИНЦИПЕ, УСТРАИВАЕТ МОЯ ВНЕШНОСТЬ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ОДНОЙ "ДЕТАЛЬКИ" — У МЕНЯ БОЛЬШОЙ НОС. ОН НЕ ПРОСТО ДЛИННЫЙ, А ЕЩЕ И С ГОРБИНКОЙ. ЧЕРЕЗ ГОД СОБИРАЮСЬ СДЕЛАТЬ РИНОПЛАСТИКУ. А ПОКА Я ПРИЛИЧНО КОМПЛЕКСУЮ, ГУЛЯЯ С ДЕВУШКАМИ. ДУМАЕТЕ, ЗРЯ?

Павел Коломиец

Знаю, что зря. Если бы от размера шнобеля зависело, сколько и каких женщин тебе достанется, то Венсан Кассель был бы женат не на Монике Беллуччи, а на Лане Вачовски. К тому же сколько девушек — столько и пристрастий. Одна сочтет твою горбинку уродливой, а другая будет слагать в честь нее сонеты и вести от ее имени блог. Сказать по правде, лично я между парнем с большим носом и крошечной носопыркой без колебаний выбрала бы — и неоднократно выбирала — первого (поскольку убеждена, что такие профили выглядят выразительно и породисто). Это я все к тому, чтобы ты не торопился тратиться на пластических хирургов. Не исключено, что со временем ты поймешь: имеющийся нос можно использовать не для отпугивания, а, наоборот, для привлечения женщин. Особенно, если сочинить и складно излагать легенду про дедушку-француза и завещанный тебе замок на Лазурке.

Я служу в РВСН, две трети месяца провожу на боевом дежурстве и в нарядах. В дни дежурства сплю всего по 3–4 часа и в разное время суток (то днем, то ночью). Возможно ли перестроить свой организм на такой режим работы и быть постоянно бодрым и полным сил?

Михаил

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Вспоминается старый анекдот о цыгане, который решил отучить лошадь есть — и уже почти преуспел в этом, как лошадь сдохла. Откровенно говоря, перестроить свой организм на режим "спать 3–4 часа в день" в течение длительного времени и при этом оставаться "бодрым и полным сил" невозможно. В качестве временного варианта сгодится, но, увы, не для постоянного применения.

Что такое ламинирование волос, какого эффекта ждать от этой процедуры, и делают ли его мужчинам в принципе?

Виталий, Москва

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Ламинирование делают кому угодно, хотя слабый пол этой процедурой интересуется куда чаще. Суть в том, что на волосы наносится несколько защитных слоев, создающих эффект прозрачной пленки, — волосы становятся ровными, красивыми и с виду здоровыми. В основе состава — натуральные вещества (протеины). Стоит попробовать, если ты собрался на море: волосы будут защищены от воздействия солнца, соленой воды, сухого и горячего ветра и к тому же не обесцветятся. Что касается стоимости: рассчитывай отдать не меньше тысячи рублей, даже если у тебя короткие волосы.

КАЖДЫЙ РАЗ, ВЫХОДЯ НА ЯРКОЕ СОЛНЦЕ, Я ЧИХАЮ НЕСКОЛЬКО РАЗ. ТО ЖЕ САМОЕ ПРОИСХОДИТ С МОИМИ РОДСТВЕННИКАМИ. В ЧЕМ ДЕЛО-ТО?

Ник

ТОМ ХОЛТ, Д.М.Н.

Похоже, что у тебя световой рефлекс чихания (он же — солнечный рефлекс чихания), который встречается, в среднем, у каждого четвертого человека и передается по наследству. Предположительно, дело тут вот в чем. Когда тебе в глаза попадает яркий свет, ты щуришься, потому что мозг, защищая зрение, отправляет глазам соответствующий сигнал. В этот момент в твоей нервной системе происходит что-то вроде короткого замыкания — этот сигнал задевает нерв, управляющий чихательным рефлексом. Это не более чем причуда твоего организма, и волноваться не о чем.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

ВОЗРАСТ: 23 ГОДА
РОСТ: 165 СМ
ВЕС: 50 КГ
ДОСТИЖЕНИЯ: БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА – 2013, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ – 2013, ЧЕМПИОНКА РОССИИ – 2013

СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ НА ЛЬДУ

ЕКАТЕРИНА БОБРОВА

На этот раз про женщин и мужчин с тобой поговорит чемпионка России и Европы по спортивным танцам на льду. Екатерина — не только хороший танцор, но и оратор. Приготовься, что и от тебя она потребует хорошего владения словом.

1. Чтобы познакомиться со мной на улице, мужчина должен...
...сказать или сделать что-то неординарное. Классическое “привет, как дела” не сработает. Нет идей — посмотри для вдохновения “Метод Хитча”. Там Уилл Смит, например, помогает девушке отшить навязчивого ухажера, прикинувшись ее парнем, и потом без проблем заводит с растаявшей женщиной беседу.

2. Мужчинам стоит поучиться...
...быть мужчинами всегда, а не только в постели или у мангала. Ребята, никогда не закатывайте истерик, не обижайтесь, если мы долго не отвечаем на ваши смски, не ломитесь в двери поперед женщин, не позволяйте нам принимать за вас серьезные решения. Короче, никогда не ведите себя как бабы.

3. Каждый мужчина должен хоть раз в жизни купить своей женщине...
...нижнее белье. Во-первых, чтобы проверить, правильно ли он умеет определять размер женской груди на ощупь, и, во-вторых, чтобы наконец наглядно продемонстрировать подруге, в каких трусиках и лифчике она желаннее всего.

4. Я вряд ли заинтересуюсь мужчиной, если он...
...неграмотно пишет или говорит по-русски. Не “звОнит”, а “звонИт”, и так далее. Это база.

ФОТО: ANDY TASHER (A.B.A. GROUP), MAKE UP: ОЛЬГА ПОПОВА; ОДЕЖДА ПРЕДОСТАВЛЕНА SHOWAUROOM

Samsung GALAXY S4

Спутник в твоем мире

FULL HD 5.0" Full HD Super Amoled дисплей

Управление жестами

Смарт-пауза

S Health*

* S Health – Эс Здоровье

SAMSUNG | sochi.ru 2014

ВСЕМИРНЫЙ ПАРТНЕР
БЕСПРОВОДНОЕ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Реклама. Товар сертифицирован.

МН'15 ИСТОРИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать юбилей с помощью этой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и о наших читателях.

НА ОБЛОЖКЕ:

НОМЕР: **100**
ТИРАЖ: **240 000**
ОБЪЕМ: **244 СТРАНИЦЫ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **ФЕВРАЛЬ 2007**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ**

Впервые в истории российского Men's Health первую страницу украсил собой не известный спортсмен или кинозвезда, а один из наших читателей. В упорной борьбе с другими достойными кандидатами победил краснодарец Алексей Курилко. Кстати, пока ты читаешь эти строки, мы завершаем подведение итогов очередного конкурса "Герой Men's Health". Заходи на mhealth.ru после 20 июня, чтобы узнать, кто из читателей появится на обложке МН в сентябре 2013 года.

ИЗ РУБРИКИ "МУЖСКАЯ ПРОФЕССИЯ":
"До того, как начать работать фельдшером, Ватсон вкусил романтику службы, что называется, по полной программе. Два года военврач в медсанбате, до этого фельдшер на флоте. Был в Чечне. Вытаскивал одного раненого морпеха, накрыло взрывом. Выписался из госпиталя и вернулся в Москву — навоевался, хватит. Сейчас — "скоропомощник".

ИЗ МАТЕРИАЛА "100 ВЕСЕЛЫХ ИСТОРИЙ ПРО SEX"
"Друг привел любимую девушку в квартиру. Всю ночь они с упоением отдавались друг другу. Утром друг пошел проводить девушку до метро. Возвращается — на двери записка от соседки: "Илья! Сколько можно мучить собаку!"

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ 2007 ГОДА

10 ФЕВРАЛЯ
Сенатор от штата Иллинойс Барак Обама объявил, что вступает в борьбу за пост президента США. "Несмотря на то, что 45-летний Обама в сенате всего два с небольшим года, он считается восходящей звездой на политическом небосклоне. Обама — единственный чернокожий сенатор среди 100 членов верхней палаты Конгресса", — комментировали российские СМИ.

10 ФЕВРАЛЯ
Владимир Путин выступил с жесткой речью на 43-й Мюнхенской конференции по безопасности. Путин обвинил Вашингтон в навязывании своей воли другим государствам, а политику НАТО назвал провокационной по отношению к России. Доклад Путина американские СМИ оценили как "самую агрессивную речь с момента окончания "холодной войны".

22 ФЕВРАЛЯ
Корпорация Cisco Systems разрешила Apple использовать название iPhone. Cisco выпускала под этим брендом линейку VoIP-телефонов Linksys iPhone WIP и даже подала в суд на Apple после того, как в январе 2007-го Стив Джобс анонсировал первое поколение iPhone. Впрочем, сторонам довольно быстро удалось договориться — подробности сделки так и остались в секрете.

SEAT
ГРУППА ФОЛЬКСВАГЕН

НОВЫЙ SEAT LEON

Реклама

ENJOYNEERING

ИСПАНСКИЙ ТЕМПЕРАМЕНТ. НЕМЕЦКИЕ ТЕХНОЛОГИИ.

/ Мощные и технологичные двигатели TSI с коробкой DSG *
/ Полностью светодиодная оптика Full LED*
/ 3 режима индивидуальных настроек управления SEAT DRIVE PROFILE*
/ Европейская сборка и качество Фольксваген Груп
/ Технологическая оснащенность: мультимедийная система SEAT с навигацией и сенсорным экраном, система помощи при подъёме, система распознавания усталости водителя* и др.
/ Высший рейтинг безопасности – 5 звезд EuroNCAP**

EURO NCAP FOR SAFER CARS www.euroncap.com TEST 2012

8-800-700-7328
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SEAT

18+ **СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ** **SEAT.RU**

*В зависимости от комплектации автомобиля представленное оборудование может входить в стандартное оснащение или быть доступно в качестве опции. **Европейская программа оценки новых автомобилей на 2012 год.

МН'15 ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии.

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH UK
ТИРАЖ: **215 380**
ИЗДАЕТСЯ: **С 1995 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ТОБИ ВАЙЗМЕН
НОМЕР:
МАЙ 2013

ФАКТ О ЖУРНАЛЕ:

Men's Health UK вот уже третий год подряд — самый тиражный (т.е. есть самый популярный) мужской журнал в Великобритании. Занять эту вершину было непросто, конкуренция на рынке велика — в стране, которая по территории чуть больше Свердловской области РФ, выходит более 3000 наименований журналов совокупным тиражом в 1,4 млрд экземпляров в год. Но англичане не дураки, разобрались, какой из этих журналов — лучший.

СТРАНА: ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ПЛОЩАДЬ: 244 ТЫС. КВ. КМ (78-Я СТРАНА В МИРЕ)

СТОЛИЦА: ЛОНДОН

ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ: ПАРЛАМЕНТАРНАЯ МОНАРХИЯ. КОРОЛЕВА ЕЛИЗАВЕТА II ВОЗГЛАВЛЯЕТ СТРАНУ С 1952 ГОДА

ДЕВИЗ: "БОГ И МОЕ ПРАВО". НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ГЕРБЕ НАПИСАН ПО-ФРАНЦУЗСКИ: "DIEU ET MON DROIT"

СОСТАВ: В СОЕДИНЕННОЕ КОРОЛЕВСТВО ВХОДЯТ АНГЛИЯ, УЭЛЬС, ШОТЛАНДИЯ И СЕВЕРНАЯ ИРЛАНДИЯ

ПИСАТЕЛИ: БРИТАНИЯ ПОДАРИЛА МИРУ УИЛЬЯМА ШЕКСПИРА, ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА, РЕДЬЯРДА КИПЛИНГА, АГАТУ КРИСТИ, ДЖОНА ТОЛКИНА, АРТУРА КОНАН ДОЙЛЯ И МНОГИХ ДРУГИХ

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

"Женщины, регулярно выпивающие со своими партнерами, более счастливы чем те, кто вскрывает бутылки без них. Совместное распитие дает паре возможность больше общаться, а следовательно, сблизиться. Кроме того, схожие предпочтения в алкоголе говорят об общей совместимости. Впрочем, выпивайте ответственно: те же исследования обнаружили, что уровень счастья в отношениях падает, если оба партнера всерьез пристрастились к выпивке или один из них злоупотребляет".

ФАКТЫ О СТРАНЕ

Лондон стал первым городом в современной истории Олимпийских игр, который принял летние игры трижды (в 1908, 1948 и 2012 годах).

21 000 черных кэбов-такси колесит по улицам Лондона. Лицензию кэбмена получить непросто: нужно знать назубок улицы и улочки города и большинство значимых зданий и сдать соответствующий экзамен в Учреждении общественных перевозок Лондона.

659 000 000 футбольных болельщиков поддерживают английский клуб "Манчестер Юнайтед", сообщило в феврале британское агентство Kantar результаты соответствующего маркетингового исследования. Таким образом, "МЮ" — самый популярный футбольный клуб на планете.

185 млн чашек чая выпивают ежедневно на территории Великобритании.

SONY
make.believe

испытай все лучшее от Sony

Тонкий корпус. Красочный дисплей. Даже под водой.*
Xperia™ Z
Xperia™ Tablet Z

BE MOVED

XPERIA

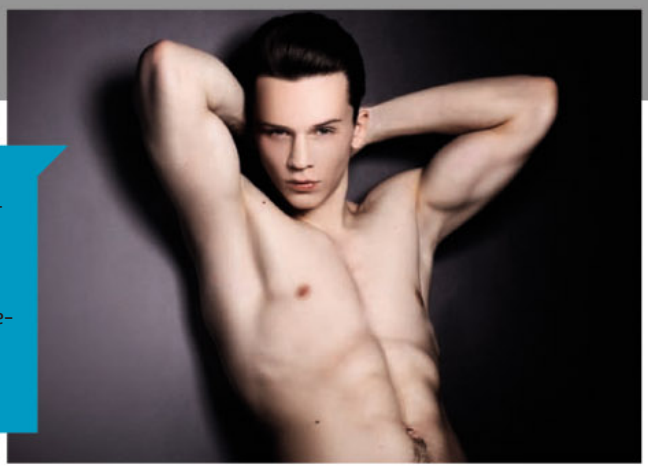
Подробности на сайтах:
www.sony.ru/product/xperia-tablet-z
www.sonymobile.com/ru/products/phones/xperia-z

* Ограниченная защита от водяных струй, направляемых на корпус планшета и смартфона с любой стороны, а также от погружения в воду на глубину не более 1 метра не более чем на 30 минут. Применительно к пресной воде при температуре воды не менее 10°C и не более 35°C. Герметичность обеспечивается только при плотно закрытых заглушках. Иконки использованы исключительно в качестве иллюстрации. Sony, «make.believe» и WALKMAN, а также логотип WALKMAN W являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Xperia является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Sony Mobile Communications AB. Google Play и Google Chrome являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Google Inc. Проникнись эмоциями. Реклама. Товар сертифицирован. ©2013 Sony Mobile Communications AB.

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: С декабря прошлого года самые рельефные из наших читателей боролись за право появиться на обложке журнала. К 13 июня в итоге голосования на нашем сайте определились финалисты. 20 июня редакционное жюри определит, кто из них украсит рубрику "Персональный тренер", кто станет моделью модной съемки, а кто — попадет на обложку. Заходи на наш сайт, чтобы узнать результаты.

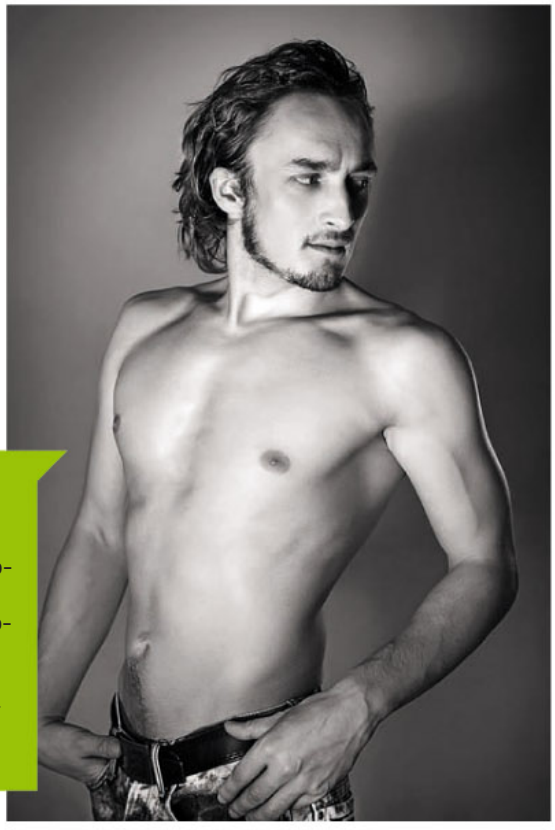
Чтобы выделиться на фоне лоснящихся конкурентов, некоторые из участников конкурса дополняли свои анкеты собственными фитнес-советами (станут ли эти участники финалистами, на момент сдачи этого номера МН известно еще не было).



КИРИЛЛ ИДРИС:
"Если тренировка легка — это не тренировка, это потеха. Только сквозь последние, столь мучительные, повторения, преодолевая болевой порог, вы будете приближаться к результату".

ВЛАДИМИР КОЛИДА:
"Спортсмен в зале поднимает тяжести, и грузчик на работе поднимает тяжести. Но первый воспитывает дух, тренирует тело и укрепляет здоровье, а у второго все наоборот. Потому что у спортсмена есть правильная техника, он регулярно занимается, правильно питается и отдыхает. Господа, не будьте грузчиками в зале!"

АРТЕМ ЗЕЛТЫНЬ-АБРАМОВ:
"Монотонное качание железа в зале — это не круто. Сам стараюсь постоянно удивлять свой организм, меняю тренировки. Без единоборств я бы не был так легок на подъем и просто не смог бы переделывать за день столько дел, сколько мне удается сейчас".



ВЛАДИМИР РЕННЕР:
"Получать удовольствие от тренировки — важно! К такому выводу я шел довольно долго, порой занимаясь "через силу", уговаривая себя. Сейчас это в прошлом. Любимая радиостанция, я и железо — и шесть часов в неделю пролетают незаметно".

Samsung рекомендует Windows 8.

SAMSUNG

Samsung ATIV smart PC Pro

Мощность ноутбука. Свобода планшета.

Свобода и удобство планшета в сочетании с функционалом мощного ноутбука: процессор Intel® Core™ i5 третьего поколения — в тонком и легком корпусе, с ярким сенсорным FullHD-экраном с диагональю 11,6", полной поддержкой Windows-программ, включая Microsoft Office, рукописным вводом с пером (S Pen) и 8* часами работы на одной зарядке. ATIV Smart PC Pro — незаменимый планшетный ПК для работы и развлечений!

Конфигурация и комплект поставки зависят от конкретной модели планшетного ПК.

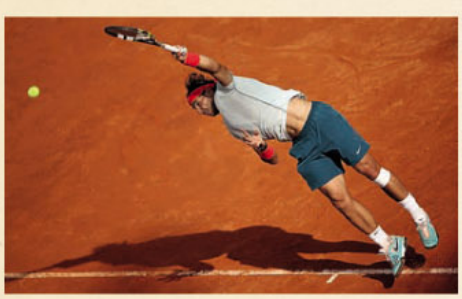
*Время работы на батарее указано по результатам теста MobileMark (МобайлМарк) и может зависеть от конфигурации, настроек и запущенных приложений.

Красивая, быстрая, плавная Windows 8

ATIV – Art of Technology, Inspiration of Versatility*.
*Искусство Технологий, Безграничные Возможности. Smart PC – Умный ПК, Pro – Профессиональный, FullHD – высокая четкость. Товар сертифицирован. Реклама.

МНОГОБОРЕЦ

РАНО ИЛИ ПОЗДНО КАЖДЫЙ ПРИХОДИТ К ВЫВОДУ, ЧТО ПОРА ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ — ЧТОБЫ БЫТЬ В ФОРМЕ. ВОТ И НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ FORD EXPLORER ОЗАДАЧИЛОСЬ ЭТИМ ВОПРОСОМ — И ПРЕВРАТИЛОСЬ В FORD EXPLORER SPORT. МЫ ПОНАБЛЮДАЛИ ЗА ПОВАДКАМИ НОВИЧКА И ВЫЯВИЛИ, ЧТО СВОИМИ КАЧЕСТВАМИ — УМЕНИЕМ УСКОРЯТЬСЯ, ПРОХОДИМОСТЬЮ И ВЫНОСЛИВОСТЬЮ, УПРАВЛЯЕМОСТЬЮ — СПОРТСМЕН ЭТОТ ОБЯЗАН КАК МИНИМУМ ЧЕТЫРЕМ ВИДАМ СПОРТА. ЕСЛИ ТЫ РЕШИШЬ ЗАНЯТЬСЯ ОДНИМ ИЗ ЭТИХ ВИДОВ, FORD БУДЕТ ТЕБЕ В ПОМОЩЬ. ДА И ТЕБЕ ЕСТЬ ЧЕМУ У НЕГО ПОУЧИТЬСЯ.



ТЕННИС

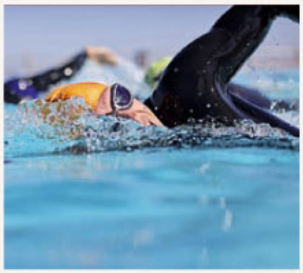
Для внедорожника такого класса у Ford Explorer Sport впечатляющая динамика — автомобиль разгоняется до 100 км/ч всего за 6,4 секунды. Чтобы тебе преуспеть в теннисе, придется усердно пахать над взрывной силой и техникой работы ног. А по части моментально ускоряться в рваном ритме Ford, видимо, брал уроки у самого Рафаэля Надаля — теннисиста, для которого, кажется, не существует мячей, которые он не мог бы достать, как бы быстро они ни летели. К слову, как Надаль разбирается с остальными соперниками из большой теннисной четверки — Роджером Федерером, Энди Марреем и Новаком Джоковичем, — так же и Ford Explorer Sport по быстроте разгона опережает многих своих одноклассников.

РЕГБИ

Чтобы сражаться на регбийном поле, прорываясь сквозь бронебойные кордоны регбистов, нужен мощный движок, крепкая броня и качества настоящего "проходимца". Спортивный Ford Explorer в этом преуспел. «Заряженный» Explorer комплектуется бензиновым 3,5-литровым твин-турбомотором серии EcoBoost мощностью 360 лошадиных сил (а это на 66 больше, чем в базовой версии), который весьма тяготит — 475 Нм крутящего момента. Трансмиссия — шестиступенчатая автоматическая, с возможностью переключения передач подрулевыми лепестками.

ФУТБОЛ

Футбол — это скорость, финты, чутье поля, а значит, сумасшедшего уровня координация. Чтобы вытворять чудеса, как Лионель Месси, нужна поистине спортивная подвеска и отменная управляемость. У Ford Explorer Sport инженеры перенастроили электроусилитель руля и изменили жесткость подвески, а за полный привод отвечает интеллектуальная система Terrain Management 4WD System. Плюс колеса с 20-дюймовыми легкосплавными дисками обеспечивают отличную сцепку с дорогой.



ПЛАВАНИЕ

Мало грубой силы и ловкости — невозможно добиться скоростных результатов без достойных аэродинамических показателей. Кто, как не пловцы, знают об этом не понаслышке. Отсюда тебе и подтянутый внешний вид — плавание гармонично развивает все группы мышц. Мощный Explorer не зря отлично выглядит и круто разгоняется, его мускулистый экстерьер как раз к этому располагает. Вдобавок в спортивный черный окрашены рейлинги, решетка радиатора и зеркала, затемнены передние и задние фары. Всем бы такое "тело".

ВПЕЧАТЛЯЮЩАЯ ДИНАМИКА — АВТОМОБИЛЬ РАЗГОНЯЕТСЯ ДО 100 КМ/Ч ВСЕГО ЗА 6,4 СЕКУНДЫ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЭЛЕМЕНТАРНО

ЖЕНСКАЯ ЗООЛОГИКА

В эфире традиционная рубрика о взаимоотношениях слабого пола с окружающим миром. Сегодняшний выпуск посвящен теме “Женщины и домашние животные”. Готовься.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

1

Каждая пятая собачья хозяйка разговаривает со своим псом больше, чем со своим мужчиной. 42% собаковладелиц готовы взять отгул, чтобы провести день с животным. 32% оставляют телевизор включенным, когда уходят из дома, чтобы собака не скучала (лучше пусть она медленно сходит с ума, конечно).

2

Женщины, которые страдают от домашнего насилия, дольше терпят ад и не уходят от бьющего мужика, если знают, что с ним останется их общее домашнее животное. Они просто боятся, что негодяй отыграется на кошечке/собачке, и некому их будет защитить.

3

48 женщин с диагнозом ВИЧ приняли участие в исследовании, проведенном Университетом Кейс Вестерн Резерв (США). В результате была доказана старая истина: домашние животные помогают лучше справляться с серьезными заболеваниями. Почти все участвовавшие в проекте дамы сообщили, что животные особенно полезны, когда что-либо болит и когда депрессия.

4

Вообще, у мужчин и женщин похожие привычки в отношении домашних животных, но есть одно различие: 70% женщин готовы спать в (одной постели) со своей собакой или кошкой. Среди мужчин таких набралось 57%, что, в общем, тоже не радует.

5

Самая популярная собака в Facebook — нью-йоркский шпиц по кличке Бу (Boo), у которого есть личная страница и 7 млн лайков. Естественно, эту страницу собаке завел не хозяин, а хозяйка.

14%

СОБАЧНИЦ УВЕРЕНЫ, ЧТО СОБАКИ УМЕЮТ ЧИТАТЬ ИХ ЖЕНСКИЕ МЫСЛИ.

ИСТОЧНИКИ: CFHS.CA, EXPRESS.CO.UK, HEALTH.MAIL.RU, HUFFINGTONPOST.CA, UPI.COM

ПОНЕСЛАСЬ!

Ситуации бывают разные: лужа на дороге, прилив чувств или вообще свадьба — и в каждой из них нужно поднимать даму своими руками. Вернее, ногами.

СОБЕРИСЬ

Раз уж ты правша, встань сбоку от девушки, лицом к ее левому плечу. Приобними ее правой рукой, но не за талию, а повыше — за середину спины. Отклячь зад, присядь и левой рукой хватай добычу под коленки. Добыча пусть положит левую руку тебе на плечи. Спину не округляй!

ВОЗЬМИ

Изо всех сил напряги мышцы живота (словно готовишься к тому, что тебе сейчас будут пробивать пресс). Это нужно для того, чтоб максимально стабилизировать корпус и защитить спину от повреждений. Одним уверенным движением разогни колени, оторви женщину от пола. Как и в случае с любой другой тяжестью, работают ноги, не спина.

ПОСТАВЬ

Не расслабляя мышц живота, неси тело куда требуется. Чтобы приземлить девушку обратно, повтори все те же движения, что и при подъеме, только в обратной последовательности. Дай даме нащупать почву ногами и до конца придерживай ее правой рукой, чтобы не завалилась.

ЭКСПЕРТ: КРЭЙГ БЭЛЛЭНТАЙН, СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Ты толстый и тонкий

ПОСТИШЬ СВОИ ФОТОЧКИ В СОЦСЕТЯХ И НА САЙТАХ ЗНАКОМСТВ? ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ КАДРЫ.

Докладывает научный журнал Perception (“Восприятие”). Прежде чем делать фотографию нарочно для своего профайла в Facebook, или для сайта знакомств, или вообще для портрета на стену, запомни следующее:

1. Когда ты наклоняешь голову немного вперед — градусов на 30, не больше, — ты визуально худеешь на 8–10 кг по сравнению с кадром, на котором ты смотришь в камеру прямо.
2. И наоборот: когда ты задираешь подбородок, откидываешь голову назад, скулы выглядят массивнее, и кажется, что на фото тяжелый мужик.
3. Но в целом мы, конечно, за то, чтобы набирать и сбрасывать массу более честным способом. Если уж на то пошло.

P.S. СОЦИОЛОГИ ГОВОРЯТ: ВЗЯТЬ ТЕЛЕФОН У ДЕВУШКИ У ЦВЕТОЧНОГО МАГАЗИНА В 2,4 РАЗА ПРОЩЕ, ЧЕМ У ОБУВНОГО

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

jeep-russia.ru
НЕ ИЗМЕНЯЙ СЕБЕ
Wrangler
Compass
Grand Cherokee
Встречайте модельный ряд Jeep® 2013
Только следуя своей природе, мы по-настоящему живем.
Wrangler, Compass, Grand Cherokee.
8-800-100-81-82
JEEP® ЯВЛЯЕТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЙ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ CHRYSLER GROUP LLC.
*JEEP – ТОЛЬКО ОДИН.
Jeep
THERE'S ONLY ONE*

“ИГРА ПРЕСТОЛОВ” НА СТОЛЕ

Ты вот смотришь третий сезон сериала, а на английском уже вышла официальная поваренная книга “Игры престолов” под названием A Feast of Ice & Fire (“Пир льда и пламени”), где собраны рецепты всего, что едят герои этой истории. Мы позаимствовали из нее один простой и неожиданный соус.

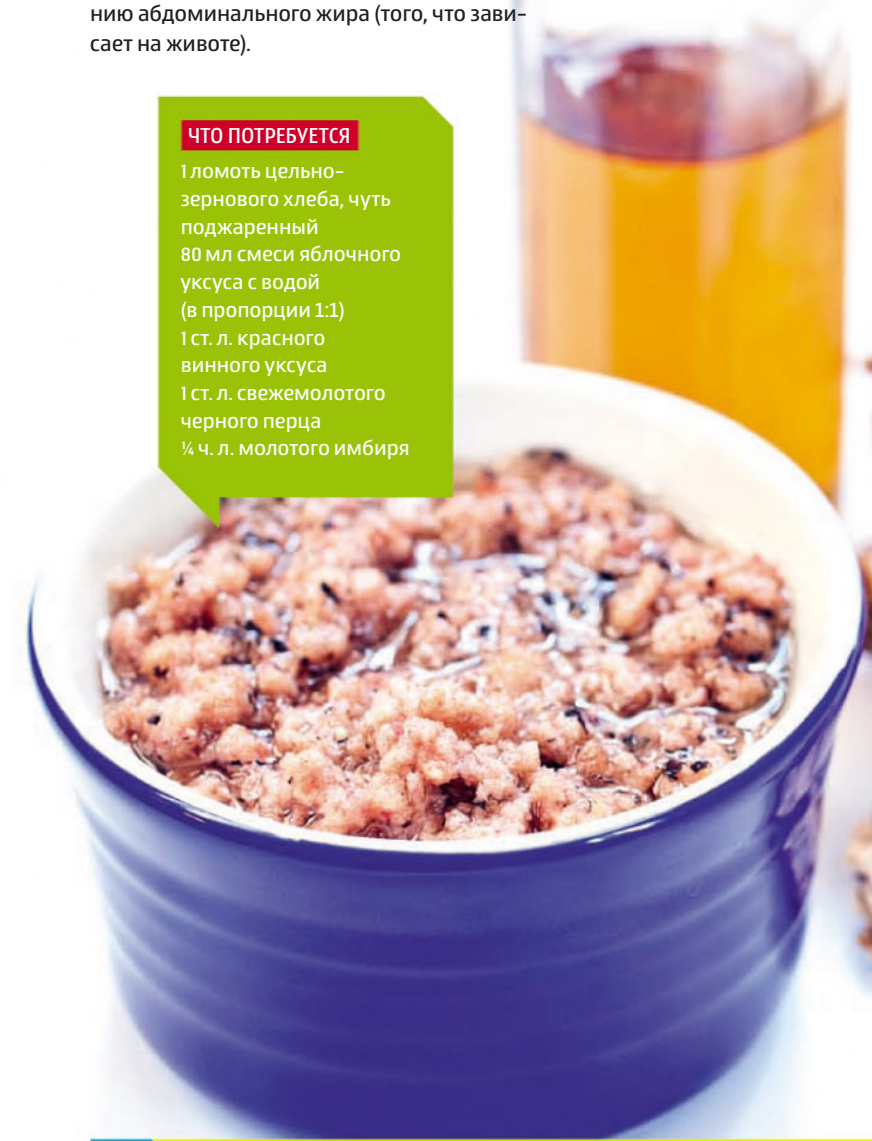
Речь идет о теплом хлебном соусе, который “оживляет” жареное мясо и при этом не грозит превратить тебя в разжиревшего Роберта Баратеона. Входящий в его состав уксус способствует пищеварению и помогает расщеплять содержащийся в мясе белок. А еще, судя по проведенным исследованиям, уксусная кислота препятствует скоплению абдоминального жира (того, что зависает на животе).

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ

1 ломоть цельнозернового хлеба, чуть поджаренный
80 мл смеси яблочного уксуса с водой (в пропорции 1:1)
1 ст. л. красного винного уксуса
1 ст. л. свежемолотого черного перца
¼ ч. л. молотого имбиря

ЧТО ДЕЛАТЬ

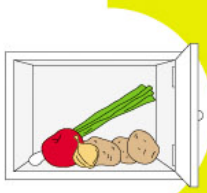
1. Вылей все жидкости в небольшую миску или кастрюльку, положи туда же хлеб и подожди, пока размякнет.
2. Хорошенько перемешай всю эту кашу вилкой, добавь специи, еще раз перемешай, отправь на плиту и доведи до кипения.
3. Ешь вместе со стейком, например.



ВЫПУСК №3

Советы шефа

ШЕФ-ПОВАР — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ХОДЯЧИЙ СБОРНИК РЕЦЕПТОВ, НО И ХРАНИЛИЩЕ ИНТЕРЕСНЫХ КУХОННЫХ ХИТРОСТЕЙ.



НЕ КЛАДИ ПОМИДОРЫ В ХОЛОДИЛЬНИК

А также персики, картофель, лук, чеснок — они станут жухлыми и невкусными. Храни их в сухом темном шкафу.

ЛИМОН ПОСЛЕ РЫБЫ

Разделав сырую рыбу, протри руки лимоном. Это устранит запах лучше любого мыла (но мылом тоже помой).

ВЫСУШИ МЯСО

При контакте с горячей сковородой влага начинает быстро испаряться, и мясо (и рыба) “потеет”, варится, а не поджаривается. Промокни кусок бумажными полотенцами, прежде чем класть его на сковородку.

НЕ ОТКИДЫВАЙ СПАГЕТТИ В ДУРШЛАГ

Вынимай их из воды щипцами и клади в приготовленный соус прямо со стекающей водой. Растворенный в воде крахмал загустит соус и поможет ему впитаться в макароны.

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК, ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

P.S. РОДИНА ЧЕРНОГО ПЕРЦА — ИНДИЙСКИЙ ШТАТ КЕРАЛА. 80% ЭТОГО ПЕРЦА ВЫРАЩИВАЮТ ИМЕННО В ИНДИИ

МОРСКИЕ ЗВЕЗДЫ

Бывает, собираешься отведать экзотических плодов моря за границей, но не можешь разобраться в меню и заказываешь все наугад. Чтобы это не повторялось, вот тебе краткий англо-русский словарь морских гадов и краткие сведения об их главных достоинствах.

СЕРДЦЕЗАЩИТНИК

Кальмар (SQUID)

В кальмаре много не только грации, но и витаминов B_6 и B_{12}. Оба они снижают в крови уровень гомоцистеина — аминокислоты, избытки которой поражают стенки артерий (со всеми вытекающими негативными последствиями). Заказывай кальмары на гриле — не ошибешься.

АНАБОЛИЗАТОР

Краб (CRAB)

Краб — это ударная порция цинка. А цинк — это тот элемент, который принимает непосредственное участие в синтезе трех главных анаболических гормонов: тестостерона, гормона роста и соматомедина-С. Таким образом, после краба каждое твое движение будет вознаграждено ростом мышц.

БЕЛКОНОСЦЫ

Гребешки (SCALLOPS)

Известно, что сардины идеальны для тех, кто набирает мышечную массу: содержащиеся в них жирные кислоты идеально транспортируют белок к мышечной ткани. Так вот запомни, что гребешки справляются с этой задачей ничуть не хуже. А еще в них калий, благодаря которому понижается давление.

МЫШЦЕСТРОИТЕЛИ

Креветки (PRAWNS)

Против истины не попрешь: на каждую калорию в креветках приходится больше белка, чем в самой курице, каких бы размеров эта креветка ни была. А еще в них много витамина D, который поддерживает высокий уровень тестостерона в организме. Вкуснее всего креветки, приготовленные на гриле, с чесноком и лимоном.

ЖИРОКОНТРОЛЕРЫ

Мидии (MUSSELS)

Лучший источник белка на стадии сушки? Конечно, мидии. В них мало жира, и они низкокалорийны (как бонус — содержащийся в них йод поддерживает в норме щитовидную железу). Ну а марганец предотвращает скачки сахара в крови (это чтоб ты вскоре после приема мидий не испытал сумасшедший голод).

ЭНЕРГОПРОИЗВОДИТЕЛИ

Моллюски (CLAMS)

Словом clams называют любых двустворчатых моллюсков (кроме мидий и устриц). Закажи суп с ними — и получишь двойную дозу питательных веществ, побеждающих усталость. В обычной порции — дневная норма железа, недостаток которого приводит к нехватке энергии для бодрой жизнедеятельности. А еще — приличная доза витамина C.

МОЗГОПРАВ

Лобстер (LOBSTER)

В American Journal of Epidemiology сообщается: вещество селен, попадая в организм, фактически мгновенно улучшает когнитивные функции. В половине обычного ресторанного лобстера — почти две трети дневной нормы этого селена. В общем, остроумные шутки за ужином с лобстером будут удаваться лучше, чем когда-либо.

ЛИБИДОПОВЫШАТЕЛИ

Устрицы (OYSTERS)

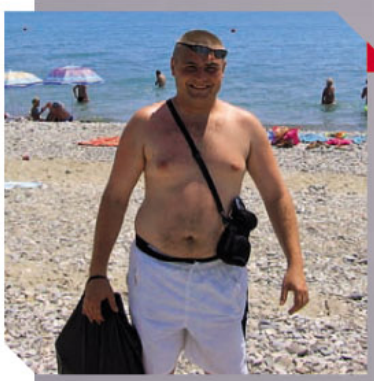
Их не проглотишь украдкой за 30 минут до “активности”, и никто не обещает тебе сиюминутного эффекта, но доказано: в устрицах есть редкие аминокислоты (D-аспарагиновая кислота и NMDA), регулярное употребление которых повышает уровень либидо. Кстати, о фармакологических способах улучшения личной жизни читай на стр. 94.

P.S. ИНОГДА ГРЕБЕШКАМИ ЗОВУТ ДРОЖАЛКОВЫЕ ГРИБЫ (БЕЛОГО ЦВЕТА, СОСТОЯТ ИЗ СКЛАДОК), НО ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ

ФОТО: DIOMEDIA

ГЛАВНОЕ — ЭТО ВЕРА

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



ДМИТРИЙ ЛЫКОВ
ВОЗРАСТ: **34 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**
РОСТ: **179 СМ**
ВЕС ДО: **116 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **82 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **1 ГОД 3 МЕСЯЦА**

Что стало главной причиной моего желания покончить с прежним образом жизни? Прежде всего — рождение дочери. Вернее, даже не сам факт рождения, а ее постоянное присутствие в моей жизни. Вот растет человек на твоих глазах, и ты хочешь быть для него примером во всем, а какой уж тут пример: толстяк, ведущий довольно сомнительный образ жизни (побольше поесть, выпить, покурить и т.д.).

Понимание того, что надо с собой что-то делать, зрело постепенно, и вот 5 октября 2011 года, придя на работу, я решил подняться пешком на последний этаж (где-то прочитал, что подъем по лестнице — один из самых энергозатратных видов физической активности). До последнего, 12-го, не дошел, финишировал на 10-м и пережил злейшую 15-минутную одышку. Через пару дней добрался до 11-го, потом до 12-го. Начал бегать (в первые дни, конечно, просто ходил) и, главное, правильнее питаться. Речь идет не о диете, любая диета — это временная мера, а вот грамотное питание — это навсегда (мой девиз был и остается: "Всего по чуть-чуть", стараюсь устраивать себе 6-7 приемов пищи в день). И уже через два-три месяца я и все окружающие увидели результат.

В феврале-марте 2012 года, когда пара десятков килограммов остались в прошлом и я искал всякую дополнительную информацию о том, как привести себя в форму, на глаза попался Men's Health, а в нем — годовая программа тренировок от Дмитрия Смирнова. Взялся за дело, и вот результат. Первое время посвящал занятиям 3 часа в неделю (на большее не хватало сил), сейчас — 5-6 часов. Но, как верно заметил один из моих предшественников в этой рубрике, 70% успеха — это питание, и лишь 30% — тренировки. Бросил курить, два года ничего крепче кефира не пил. Моя цель — набрать немного мышечной массы. Много не хочу — знаю, что поддерживать себя в форме не хватит времени. А дочке уже 4 года, зовут ее Вера.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото "до/после" присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс выиграть моднейшие джинсы Wrangler из новой коллекции и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. 7,5 ККАЛ В ЧАС НА КАЖДЫЙ КИЛОГРАММ ВЕСА ТРАТИТ ЧЕЛОВЕК, КОГДА ПРОСТО ПОДНИМАЕТСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

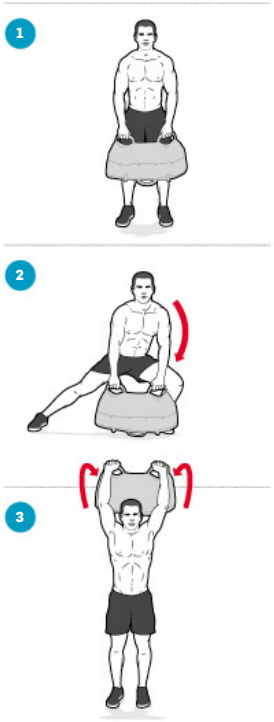
* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

НУ ТЫ И СУМКА

Для того чтобы на тщедушном теле проступили мышцы, нужны не дорогие тренажеры, а всего лишь желание. А тренажером послужит даже сумка, набитая песком.

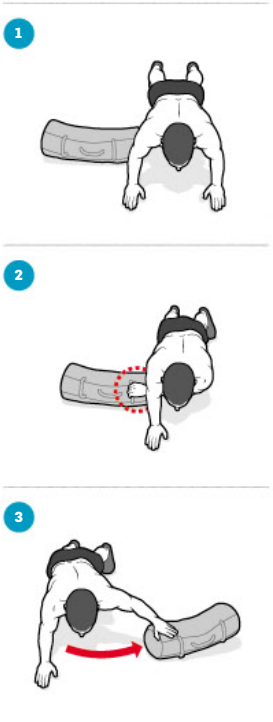
ЧТО ДЕЛАТЬ

Тренировка круговая. Каждое упражнение выполняй в течение 30 секунд — столько повторов, сколько успеешь. Потом отдыхай 30 секунд и переходи к следующему. Сделай так три круга. Большой плюс мешка с песком в том, что он постоянно меняет форму и заставляет работать больше мышц, чтобы тело сохраняло устойчивость.



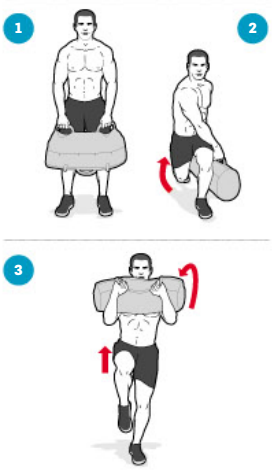
1 Боковой выпад и рывок

Ноги на ширине плеч, сумка в вытянутых руках на уровне бедер **(1)**.Сделай выпад влево, сгибая левое колено, пока сумка не коснется пола **(2)**. Возвращаясь в исходное положение, быстро подними прямые руки, закинув сумку за голову **(3)**.Опусти ее обратно, сделай выпад вправо и продолжай: выпад вправо — сумку вверх — выпад влево — сумку вверх. Опирайся на пятки — так задействуешь мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы, разгрузив спину.



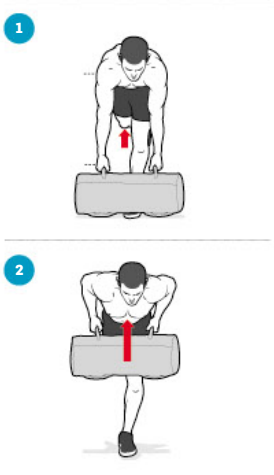
2 Отжимания с перетаскиваниями

Прими положение для отжиманий, сумка валяется справа от тебя на уровне корпуса **(1)**. Левой рукой схвати сумку **(2)**, протащи под собой и оставь слева от себя **(3)**. Отожмись. Правой рукой перетащи сумку под собой обратно направо. Отожмись. Так и продолжай. Корпус не должен скручиваться, когда ты перетаскиваешь сумку туда-сюда.



3 Выпады и балансировка

Ноги на ширине плеч, сумку держишь в вытянутых руках на уровне бедер **(1)**. Правой ногой шагни назад, а сумку перекинь влево набок **(2)**. Вернись в исходное положение и тут же подними правое колено как можно выше, а сумку прими на грудь, перекинув через руки (в итоге ты должен прижимать ее к себе) **(3)**. Сделай небольшую паузу, вернись в начальное положение, сделай выпад левой ногой, переместив сумку вбок вправо. Хочешь усложнить — не делай пауз.



4 Тяга на одной ноге

Держа сумку в опущенных вытянутых руках, подними правую голень, согнув ногу в колене, и одновременно наклонись вперед так, чтобы твой корпус стал параллелен полу **(1)**. Медленно подтягивая сумку к груди **(2)**, делай паузу и не спеша опускай обратно. Через 15 секунд смени ноги. Удерживать равновесие с такой сумкой сложнее, чем с гантелями или штангой, поэтому лучше прорабатываются и предплечья, и мышцы спины.

ТЯЖЕЛЫЙ АКСЕССУАР

Песочный снаряд несложно сделать самому. Вес выбирай в зависимости от своей подготовки.

ПОТРЕБУЮТСЯ:

15 или 30 кг песка (1 или 2 10-литровых ведра), 2 мешка для строительного мусора, скотч, спортивная или армейская сумка.

КАК СДЕЛАТЬ:

1. Ссыпь песок в мешок для мусора и замотай горловину скотчем, чтобы песок не был набит плотно, а свободно перемещался по мешку.
2. Мешок с песком положи внутрь второго мешка для мусора и еще плотно замотай обе горловины (одна в другой) скотчем.
3. Двойной мешок с песком клади в сумку и закрывай молнию (ее тоже можешь заклеить скотчем по всей длине для пущей надежности.
4. Если на сумке не хватает ручек, пришей их заранее или просто берись за ткань (см. фото) — так ты еще и крепкий хват разовьешь.

P.S. СУМКА С ПЕСКОМ, ИЛИ СЕНДБЭГ, ПРОДАЕТСЯ И В ГОТОВОМ ВИДЕ, СТОИТ ОТ 2500 ДО 3500 РУБ. ИЩИ В ИНТЕРНЕТЕ

ФОТО: BETH BISCHOF; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +1SM

САМООБОРОНА

АВТОНАЛЕТ

Кошмар любого автомобилиста: сидел ты в своей машине, а тут раз — тебя из нее вытаскивают, садятся на твое место и уезжают. А потом находят твою ласточку “в гаражах”. А точнее, то, что не успели разобрать на запчасти. И хорошо, если тебя не тронут, ограничившись машиной.

Если у подонка есть оружие, он сильнее тебя, или их двое — резко бей дверью по ногам нападающего и беги (лучше прихватив ключи). Жизнь и здоровье дороже самой дорогой машины. Если все не так плохо, но нападающий открыл водительскую дверь, пытается нанести увечья и вытаскивает тебя из автомобиля — сопротивляйся!

1 Ногами крепко упрись в пол, а спиной — в спинку сиденья, втяни шею.

2 Защищайся от ударов нападающего, подставив левое предплечье: согни левую руку, положив ладонь себе на затылок. Правой рукой заводи машину, включай передачу — и газу!

3 Не можешь уехать — правой рукой хватай нападающего за руку, которую он просовывает в машину. Если удалось схватить, прихватывай левой и выламывай ему пальцы, кусай за руку, наклонив втянутую в плечи голову. Есть под рукой отвертка или ключ — используй! Бей головой и локтями, если он засунул лицо в салон. Старайся привлечь внимание — кричи, свободной рукой дави на сигнал.

В следующем номере расскажем, что делать, если злодей напал на тебя внутри машины.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

НАЧЕКУ

Соблюдай простые меры предосторожности и не упрощай жизнь агрессивно настроенным гражданам.

- **Подошел к машине — осмотрись.** Ты можешь предотвратить нападение уже тем, что увидишь налетчиков.
- **Сел в машину — заблокируй двери.** Это не паранойя: в открытую дверь войти всегда легче, чем в закрытую.
- **Опускай стекла не полностью, а хотя бы до половины.** Так сложнее дотянуться до кнопки блокировки дверей и до тебя самого.
- **Ключи, если машина не заведена, вынь и положи в карман.** В крайнем случае убежишь вместе с ними.

КАК ГОВОРИТСЯ

СИРОТА КАЗАНСКАЯ

В 1552-м Иван IV взял Казань. Татарские князья, дабы остаться у власти, стали переходить на службу к русскому царю и нередко при этом жаловались на судьбу и называли себя бедными сиротами, у которых никогда не было покровителя. Таких вот лукавых татар народ и стал насмешливо называть казанскими сиротами.

МУСОР

Речь о служителях правопорядка. До революции в России существовал уголовный сыск, а московское отделение этой структуры (Московский уголовный сыск, МУС) считалось едва ли не лучшим. По одной из версий, от МУСа и произошли “мусора”.

ТУМАННЫЙ АЛЬБИОН

Альбионом Британские острова называют давно, в основе названия — латинское прилагательное albus, “белый” (скалы у южного побережья Британии и правда белые). А туманным Альбион сделал поэт Батюшков в стихотворении “Тень друга” (1814).

P.S. ПО ДРУГОЙ ВЕРСИИ, “МУСОР” — ЭТО “МУСЕР”, ИСКАЖЕННОЕ СЛОВО ИЗ ИДИШ, ОЗНАЧАЮЩЕЕ “ДОНОСЧИК, СОГЛЯДАТАЙ”

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

SONGKICK CONCERTS
● **Android, iOS**
Сканирует твою музыкальную библиотеку и, поняв, каких музыкантов ты любишь, начинает отслеживать их концерты по всему миру (билеты можно купить прямо через приложение).

ПРИЛИЧНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Раньше ты собирал в отпуск только чемодан, теперь пора научиться готовить к отдыху и смартфон. Вот они, лучшие бесплатные приложения этого лета — качай и пользуйся.

AIRBNB
● **Android, iOS**
База данных из более чем четверти миллиона объявлений от людей, сдающих жилье в аренду в 33 000 городах по всему миру. На выбор квартиры, дома и даже частные острова. Можно тут же напрямую связаться с владельцем, а благодаря интеграции с сервисом Passbook все данные об арендованном жилье будут надежно сохранены в твоем телефоне.

SWACKETT
● **Android, iOS**
Показывает прогноз погоды в месте твоего пребывания и рекомендует одежду на день (теперь ты не забудешь зонт).

SEATGURU BY TRIPADVISOR
● **Android, iOS**
Вводишь номер своего рейса и видишь салон самолета, а над каждым сиденьем — подсказки со всеми плюсами и минусами этого места. Выбирай самое подходящее твоим требованиям.

SKYMAP FREE
● **Windows Phone**
Превратит телефон в мини-планетарий. Наводишь его на небо и тут же узнаешь, что это за звезда там тебе подмигивает.

T-TRANSLATOR
● **Windows Phone**
Переводчик с распознаванием речи поможет найти общий язык с любой интуристкой, аборигенкой или просто глубокой полиглоткой.

LOOKOUT
● **Android**
Если на отдыхе кто-то взял у тебя телефон (не номер, а всю трубку целиком), антивирус Lookout позволит через компьютер увидеть местоположение аппарата, дистанционно заблокировать его, перенести информацию с телефона и стереть все данные, чтобы они не достались врагу.

GOOGLE MAPS
● **Android, iOS**
Этим летом карты Google переживают самое сильное обновление в своей истории: теперь они будут подстраиваться под твои интересы (например, будут запоминать твои маршруты и часто посещаемые места), а при выстраивании дальних поездок — советовать рейсы, номера поездов и автобусов. И это только часть новостей.

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА

АФГАН. РУССКИЕ НА ВОЙНЕ
Родрик Брейтвейт

Почти 500-страничная реконструкция афганской войны 1979–1989 годов — пожалуй, самое полное и точное описание событий тех лет. Автор, перелопатив тонны документов и воспоминаний, восстановил хронику войны едва ли не по дням. Без лишних эмоций и собственных оценок Брейтвейт рассказывает о том, как благие намерения обернулись катастрофой.

СЕКРЕТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ЦРУ ПО ТЕХНИКЕ ОБМАННЫХ ТРЮКОВ И ВВЕДЕНИЮ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ
Кит Мелтон, Роберт Уоллес

Как незаметно передать коллеге по шпионскому делу микрофильм. Как правильно отравить хорошо охраняемого врага. Как спрятать человека, которого все ищут. По заказу ЦРУ иллюзионист Джон Малхолланд в 1950-е написал подробную инструкцию, как использовать арсенал фокусника в шпионском деле, а теперь об этом узнаешь и ты.

P.S. В РОССИИ НА БАЗЕ ANDROID РАБОТАЮТ 43% МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ, НА IOS — 26%, НА WINDOWS PHONE — 2,5%

15 КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОЗАИМСТВОВАТЬ У ДЕТЕЙ

1. Умение падать без серьезных увечий.

2 **"Папа, а что ты такой опухший с утра?"** Непосредственность хоть и чревата неловкими ситуациями, зато позволяет детям говорить то, что они думают.

3. Упорство и стремление добиваться своего любой ценой. Если маленькому человеку нужна мамина сережка, он обкричится, но заполучит ее.

4 **Способность знакомиться с девочками** и при этом не влипать в геморройные отношения с ними.

5 **Готовность двигаться,** а не сидеть, плавно переходя в лежачее положение. Ребенок шести лет пробегает-проходит-проползает в день до 8 км — сравни это со своими показателями.

6. Общительность и умение легко заводить новых товарищей среди себе подобных.

7 **Желание задавать вопросы и получать на них ответы.** В десять лет человек каждые два часа узнает новое слово. А чем похвастаешься ты?

8. Привычка отмечать день рождения без алкоголя.

9. Толерантность. В детсадовской группе нет евреев, армян или баптистов — есть дети. А если кто-то кого-то и называет жидом или хачом, то это лишь неосмысленные отзвуки взрослых разговоров, которые ребенок слышит дома.

10 **Способность отходить от стресса.** Полчаса назад ему дали по морде в песочнице — а он уже ржет над "Томом и Джерри".

11. Равнодушие к одежным брендам.

12. Отношение к родителям.

13 **Бесстрашие.** У детей оно, конечно, зиждется на отсутствии опыта, но опыт в любом случае не должен приводить к утончению кишки.

14. Отсутствие претензий к своему телу.

15 **Развитое воображение и изобретательность.** Давно ли тюбик от зубной пасты был для тебя сначала самолетом, потом пистолетом, потом "Волгой", а потом черной дырой?

P.S. ПОДСЧИТАНО: ГОДОВАЛЫЙ РЕБЕНОК, КОГДА УЧИТСЯ ХОДИТЬ, В СРЕДНЕМ ЗА ЧАС ДЕЛАЕТ 2368 ШАГОВ И ПАДАЕТ 17 РАЗ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

NIVEA MEN

ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ТЕБЯ

БРЕЙСЯ ЧЕМ ХОЧЕШЬ, ГЛАВНОЕ — БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ!

Гель для бритья для чувствительной кожи от NIVEA MEN с технологией ультрагладкого скольжения*

* Среди продуктов NIVEA MEN.
Продемонстрировано профессиональными актерами. Не повторять в домашних условиях. Реклама.

niveamen.ru

ЩАДЯ ЖИВОТА СВОЕГО

Если у тебя что-то барахлит под капотом, ознакомься с нашим списком симптомов и рекомендаций по их устранению. Вдруг все решается просто?

ИЗЖОГА

Ощущения Знакомые едва ли не каждому: жжение за грудиной, поднимающееся вверх по пищеводу.
Что делать Если изжога случается нечасто и антацидные препараты помогают — просто найди таблетку. Но если внутренний огонь донимает тебя чаще двух раз в неделю, то это, возможно, симптом гастроэзофагеальной рефлюксной болезни — часть пищи из желудка время от времени проскакивает обратно в пищевод, повреждая его. Дополнительные симптомы: снижение веса и ощущение, что еда застревает в горле, когда глотаешь.

ГАСТРОЭНТЕРИТ

Ощущения Колики, боль в животе, понос, повышенная температура, тошнота.
Что делать Пей больше жидкости, съешь активированного угля и жди. Если боль и понос в конце концов уймутся, радуйся и живи дальше — похоже, это было пищевое отравление. Если спустя два дня в желудке ничего так и не задерживается, есть признаки обезвоживания (сухость во рту, головокружение, темно-желтая моча), температура подскочила до 40°С — вызывай врача.

ЯЗВА

Ощущения Язва желудка или двенадцатиперстной кишки (последняя чаще встречается как раз у мужчин) — это тошнота, чувство голода спустя 1–3 часа после приема пищи, постоянная тупая боль в животе.
Что делать Антацидные препараты снимают болевые ощущения — используй затишье для того, чтобы увидеться с врачом. Нередко причиной язвенной болезни бывают бактерии, так что будь готов к курсу лечения антибиотиками. И не затягивай с лечением, если не хочешь узнать, что такое прободение желудка или кишечника, а также внутреннее кровотечение.

АППЕНДИЦИТ

Ощущения Острая боль вверху живота, которая со временем перемещается вправо вниз. Возможны тошнота, рвота, повышение температуры.
Что делать Аппендицит развивается быстро, так что не медли с вызовом скорой. Если не принять мер, воспаленный аппендикс просто взорвется, что приведет к попаданию инфекции в брюшную полость (ничего хорошего, поверь).

МЕТЕОРИЗМ

Ощущения Вздутие живота, пучение, острые схваткообразные боли.
Что делать Прими стейк: низкоуглеводная пища помогает сократить количество газов в твоем баллоне. Также помогают пробиотики, содержащиеся в йогурте. А если ты оказываешься в подобном положении каждый раз, когда поешь молочных продуктов, у тебя, возможно, непереносимость лактозы.

Пугающие цифры
Запомни их и сделай так, чтобы они не имели отношения к твоему настоящему и будущему.

49 минут сна за ночь теряет в среднем человек, который спит рядом с тем (или с теми), кто храпит.
ЦЕНТР ПО ИЗУЧЕНИЮ РАССТРОЙСТВ СНА, УНИВЕРСИТЕТ РАША, США

60 минут ежедневно ты должен проводить в компании курящих при тебе людей, чтобы заработать начальную стадию никотиновой зависимости.
ЖУРНАЛ ARCHIVES OF GENERAL PSYCHIATRY

70 — на столько процентов возрастает испитое тобой количество алкоголя (по сравнению с привычной дозой), если ты оказался в кабаке с любящими выпить дружками.
ЖУРНАЛ ANNALS OF INTERNAL MEDICINE

P.S. ПЕРВЫЕ ЗАРИСОВКИ ЧЕРВЕОБРАЗНОГО ОТРОСТКА СЛЕПОЙ КИШКИ (АППЕНДИКСА) ВСТРЕЧАЮТСЯ У ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

ФОТО: SCOTT MCDERMOTT

СТОП-КАДР

БРОСОК КОВИ

18 мая 2008 года Илья Ковальчук одним движением клюшки устроил всей России настоящий Новый год, и толпы людей вышли на улицы. Вспоминаем, как это было.

В овертайме финального матча чемпионата мира при счете 4:4 Сергей Федоров вывел Илью на ударную позицию, и Ковальчук идеальным броском поставил эффектную точку в этом великом матче. В год 100-летия Международной федерации хоккея на первом с 1962 года "неевропейском чемпионате мира" в отмечавшем тогда свое 400-летие Квебеке наша сборная обыграла хозяев и первый раз за 15 лет стала лучшей на планете. В следующие пять лет российские хоккеисты еще дважды повторили этот успех (и осечка 2013 года пусть так и останется исключением из правил).

ТЕХНИКА

● Без везения так точно в угол шайбу не послать, но везет, как известно, тому, кто везет, и Илья готовился к этому броску с 5 лет. В детстве под руководством отца он совершал по 200 бросков по воротам за тренировку. Хочешь, чтобы и у тебя этот компонент игры был отточен до золотого блеска чемпионской медали? После окончания каждой игры оставайся на льду и бросай по воротам. Хотя бы 100 раз.

● Для мощного броска тебе нужны сильные руки — заведи на работе эспандер и пользуйся паузами для тренировок, а дома сделай из какой-нибудь ненужной клюшки своеобразный тренажер: закрепив на ее крюке груз, имитируй броски.

● Чтобы сделать бросок, нужно еще и уйти от соперника. Илье в этом помогает его сумасшедшая скорость. Как Ковальчук нарабатывает ее во время обычных тренировок, читай на нашем сайте: mhealth.ru/form/sport/trenirovka-xokkeista-ili-kovalchuka/.

ТЕХНОЛОГИЯ

● Говоря про выбор клюшки, Илья дает совет: "Главное, чтобы загиб на крюке был удобным". Если хочешь попробовать тот, который нравится Ковальчуку, — купи клюшку Warrior (в ассортименте есть загиб как раз его имени — Kovalchuck). Она сделана под запросы спортсмена: крюк короткий, зауженный, с глубоким загибом мыса — эти характеристики оптимально подходят под фирменный кистевой бросок Ильи.

● Крюк клюшки Ковальчук обматывает специальной изолентой (она продается в хоккейных магазинах). Раньше обмотку делали, чтобы улучшить сцепление крюка с шайбой, но современные технологии уже решили эту проблему. Тем не менее многие хоккеисты не отказываются от старой привычки, считая, что обмотка позволяет лучше чувствовать шайбу. На YouTube есть несколько роликов, поясняющих, как сделать обмотку Ковальчука, — ищи по запросу: How to tape your stick just like Ilya Kovalchuk.

● Из-за сильного загиба крюка, одно время запрещенного в НХЛ, Илью даже штрафовали. Самый известный случай был в матче "Атланты" с "Эдмонтоном", когда тренер "Эдмонтона" Крэйг Мактавиш в ходе игры потребовал проверить клюшку забившего Ковальчука, и Илью оштрафовали на 2 минуты. Выйдя на лед уже с другим орудием, он снова забил и, проезжая мимо тренера соперников, бросил тому двусмысленную фразу: "How do you like my stick now?" (что одновременно значит: "Как вам теперь моя клюшка?" и "Теперь я вам нормально засадил?").

P.S. ЗА ЛЮБОВЬ К ЗАГНУТОМУ КРЮКУ КЛЮШКИ КОВАЛЬЧУКА В НХЛ НАЗЫВАЮТ НЕ ТОЛЬКО КОВИ, НО И КАПИТАН КРЮК

ФОТО: EAST-NEWS

ГАБАРИТНЫЕ ОНИ

Кто бы что ни говорил, а размер всегда имел значение для мужчин. Разбираемся в том, какой именно размер и почему.

"Мужские предпочтения формируются в период от 7 до 12 лет, когда в психике оформляется т.н. моральный социополовой контур. И очень важно, что в этот период оставит значимый след в психике, что станет наиболее тронувшим переживанием. Для кого-то это будет соседка в окне напротив, которая, возможно, совсем не обладала данными супермодели. Но для большинства — это героини эротических сцен из кино. Пышек среди них немного.

Есть ли еще причины, почему худышки пользуются большей популярностью? Не последнюю роль тут играет индустрия моды. У женщин с "тонким" телосложением сейчас больше возможностей выбирать подчеркивающую достоинства одежду, потому они и выглядят привлекательнее. Наконец, срабатывает стереотип: если женщина стройная, значит, она следит за своей фигурой — и это приятно мужчине. Это льстит. Это ее вклад в отношения — быть самой красивой для своего обладателя".

ИГОРЬ ЛАДАНОВ, ПСИХОЛОГ, СЕКСОЛОГ, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

25 кг при росте 171 см весит Валерия Левитина, которую называют самой худой женщиной в мире. Между тем, по данным ВОЗ, каждый пятый случай анорексии заканчивается летальным исходом.

"Худышки, если это стройные от природы девушки астенической конституции, имеют больше шансов быть здоровыми, нежели пышные девушки. И у них выше предрасположенность к зачатию и вынашиванию (хотя женщины в теле кажутся "пышущими здоровьем", лишний жир накладывает печать на репродуктивную функцию).

В то же время, если у девушки резкая, болезненная худоба или она жертва диет, то, конечно, у нее могут быть проблемы: общая ослабленность организма, низкое содержание эстрогенов из-за дефицита жира могут отразиться на репродуктивной функции. Такие пациентки также часто страдают хроническим полигиповитаминозом, заболеваниями печени, желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта".

ЮЛИЯ БАСТРИГИНА, ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ЭКСПЕРТ ПО ПЕРСОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ КОНТРОЛЯ И СНИЖЕНИЯ ВЕСА BODYKEY OT NUTRILITE

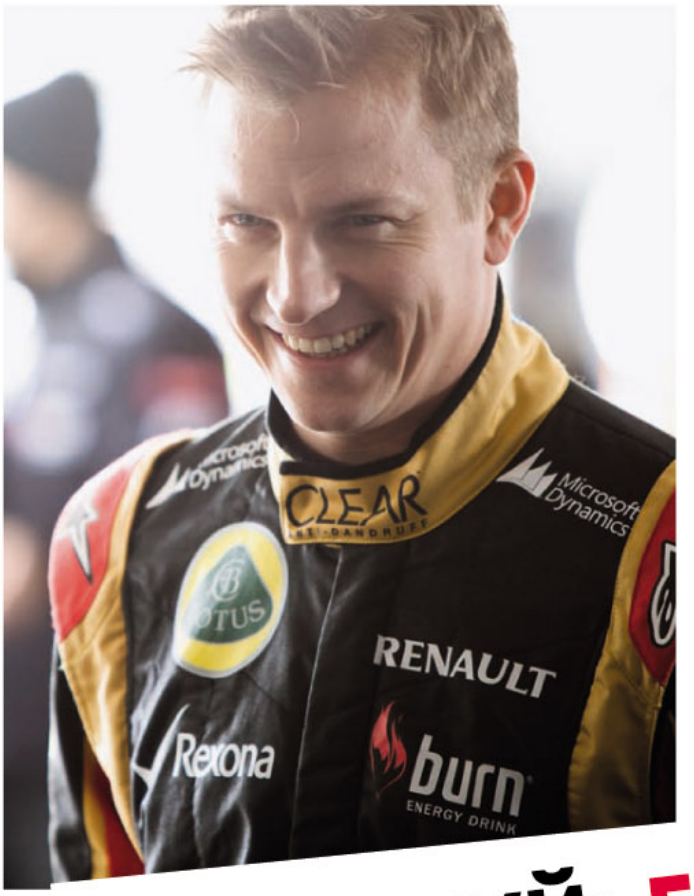
Наталья Водянова

МОДЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫШЛИ ЗА РАМКИ ФОРМУЛЫ 90-60-90, НАЗЫВАЮТ PLUS SIZE ("ПЛЮС-РАЗМЕР"). СЕГОДНЯ ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ "ПЛЮС-РАЗМЕРОВ" В МИРЕ — ТАРА ЛИНН (97-86-116 ПРИ РОСТЕ 170 СМ), ПОБЫВАВШАЯ НА ОБЛОЖКАХ САМЫХ МОДНЫХ ЖУРНАЛОВ, ВКЛЮЧАЯ VOGUE.

Тара Линн

P.S. ПО ДАННЫМ ИЗ США, ХУДЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ПОЛНЫЕ МУЖЧИНЫ ОБЫЧНО ЗАРАБАТЫВАЮТ БОЛЬШЕ СВОИХ КОЛЛЕГ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



ДЕЙСТВУЙ: БОЛЬШЕ!

СТАНЬ ОБЛАДАТЕЛЕМ СПОРТИВНОГО АВТОМОБИЛЯ

LOTUS F1® TEAM OFFICIAL PARTNER

РЕКЛАМА

1. КУПИ

любой антиперспирант Rexona Men или промонабор Rexona Men + Clear vita ABE

2. ЗАРЕГИСТРИРУЙ

промокод / штрихкод на сайте

www.rexona.ru

Акция проходит на территории России

3. ПОЛУЧИ ШАНС

выиграть спортивный автомобиль,

одну из трех поездок на двоих на всемирные гонки

и сотни других призов.

Общий период проведения Акции (включая выдачу призов) — с 01.06.2013 г. по 31.10.2013 г. Срок совершения покупки и регистрации кодов — с 01.06.2013 г. по 30.09.2013 г. Информация об организаторе Акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам Акции, сроках, месте и порядке их получения — на сайте www.rexona.ru или по телефону Отзывчивой линии 8-800-200-1-200. Звонок по России бесплатный. В Акции могут принять участие граждане РФ, достигшие 18 лет. Внешний вид призов может отличаться от их изображения в рекламных материалах. Количество призов ограничено. Lotus F1 Team является официальным партнером «Юнилевер», отношение к проводимой Акции и призам не имеет.

*Лого LOTUS F1® TEAM Official Partner — официальный партнер команды Lotus F1 Team. Lotus — Лотус; Clear — Клиар; Total — Тотал; Goodwill — Гудвил.

ПОСЛУШАТЬ

3 ИЮЛЯ

DIE ANTWOORD

Москва, Arena Moscow

Зимний визит в Москву рэп-рейв-трио из ЮАР закончился скандалом и давкой: в зал пустили лишь 300 человек из огромной толпы. Надеемся, что второй приезд Die Antwoord пройдет в более спокойной обстановке, и каждый желающий узнает ответ на главный вопрос: правда ли вокалистка Йоланди Фиссер показывает публике задницу?

13 ИЮЛЯ

BLUR

Москва, Коломенское

Несмотря на то, что Си Ло Грин, Наташа Хан из Bat for Lashes и La Roux сами по себе достаточно успешные артисты, им придется смириться с фактом, что их выступления в рамках "Пикника "Афиши" будут лишь разогревом перед шоу Blur, которых в России обожают, кажется, с момента основания группы в 1988 году.

31 ИЮЛЯ

FALL OUT BOY

Москва, Stadium Live

Американские лидеры эмо-панка вышли из 4-летнего отпуска, записали пластинку с патетическим названием Save Rock and Roll и начали колесить по миру, который их терпеливо ждал: на многие выступления Fall Out Boy объявлен солд-аут. И да, Пит Вентц до сих пор выполняет свои легендарные кульбиты с бас-гитарой. Непременно посмотри!

ПОСМОТРЕТЬ

С 4 ИЮЛЯ*

"Одинокий рейнджер"

Одинокий рейнджер Джон Рейд (Арми Хаммер) и его друг, эксцентричный индеец Тонто (Джонни Депп, в очередной раз очень похожий на капитана Джека Воробья), защищают справедливость в исторический момент появления железной дороги. От создателей "Пиратов Карибского моря", и этим почти все сказано.

С 18 ИЮЛЯ

"Штурм Белого дома"

Это не про то, как Борис Ельцин стрелял в российский парламент в 1993 году. Это про то, как молодой и амбициозный сотрудник спецслужб (Ченнинг Татум) едва ли не в одиночку спасает президента США (и, традиционно, демократию во всем мире) от непонятных террористов, которые пытаются захватить Белый дом.

С 25 ИЮЛЯ

"Росомаха: Бессмертный"

Приключения Росомахи — персонажа вселенной "Люди Х", который удостоился чести стать самостоятельным героем. Хью Джекман с выдвижными когтями отправляется в Японию, где встречает не просто красивую девушку, а красивую девушку в исполнении нашей Светланы Ходченковой. Ну и до кучи сражается с Серебряным Самураем (Уилл Юн Ли).

ПОСЕТИТЬ

15–22 ИЮЛЯ

FRESH FEST 2013

Севастополь, база отдыха "Любимовка"

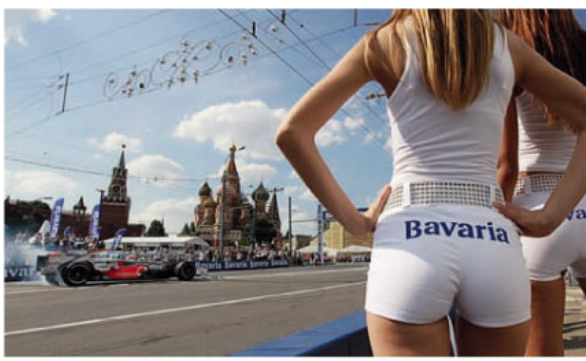
Уникальный в своем роде фестиваль, главная цель которого — популяризация всего, что ассоциируется со здоровым образом жизни. Подразумевается, что Fresh Fest — территория без пива и сигарет, зато с массой спортивно-развлекательных зон, площадок для различных соревнований, тренингов и мастер-классов, на которых будет шанс перенять немного опыта у Сергея Бадюка и самого Федора Емельяненко. Свежая альтернатива старорежимному "Казантипу".

20–21 ИЮЛЯ

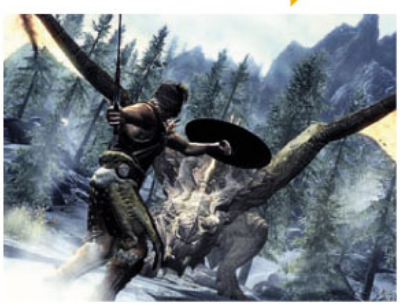
MOSCOW CITY RACING

Москва, окрестности Кремля

Уже традиционный для летней столицы праздник скорости и громких моторов в этом году растянется на целых два дня. 21 июля, в воскресенье, вокруг Кремля состоятся показательные заезды сильнейших команд "Формулы-1", WRC, Le Mans, Dakar и DTM. А накануне, в субботу, в течение всего дня будет открыт доступ в зону паддоков на Болотной площади. Там ты сможешь в деталях рассмотреть, как монстры готовятся к старту.



ПОИГРАТЬ



THE ELDER SCROLLS V: SKYRIM — LEGENDARY EDITION

Платформы: PlayStation 3 и Xbox 360

Для самых преданных фанатов лучшей, по их мнению, ролевой игры 2011 года выпуска — переиздание с довеском. В комплекте: сама игра, три дополнения плюс бонусы разной степени приятности (сражения верхом, новые способы добивания противника, еще более сложный уровень сложности для самых остервенелых). На консолях игра выходит в оригинальной английской версии, позже появится русифицированное издание для PC.

"ОДНИ ИЗ НАС"

Платформа: PlayStation 3

Началось все с эпидемии, а закончилось тем, что в США практически ничего и никого не осталось. Выжившие сбиваются в банды, и главным героям — наемнику Джоэлу и 14-летней Элли — приходится противостоять всему, что встречается на пути. Особенно удачно создатели поработали над визуализацией инфицированных неизвестно чем тварей, которые некогда были людьми. Готовься, будет страшно, красиво.

P.S. СЛЕДИШЬ ЗА ХОРОШЕЙ МУЗЫКОЙ И ТОРЧИШЬ В СТОЛИЦЕ? ВСТРЕТИМСЯ 23 ИЮЛЯ НА THE XX В "КРОКУС СИТИ ХОЛЛ"

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ИМПУЛЬС | №1

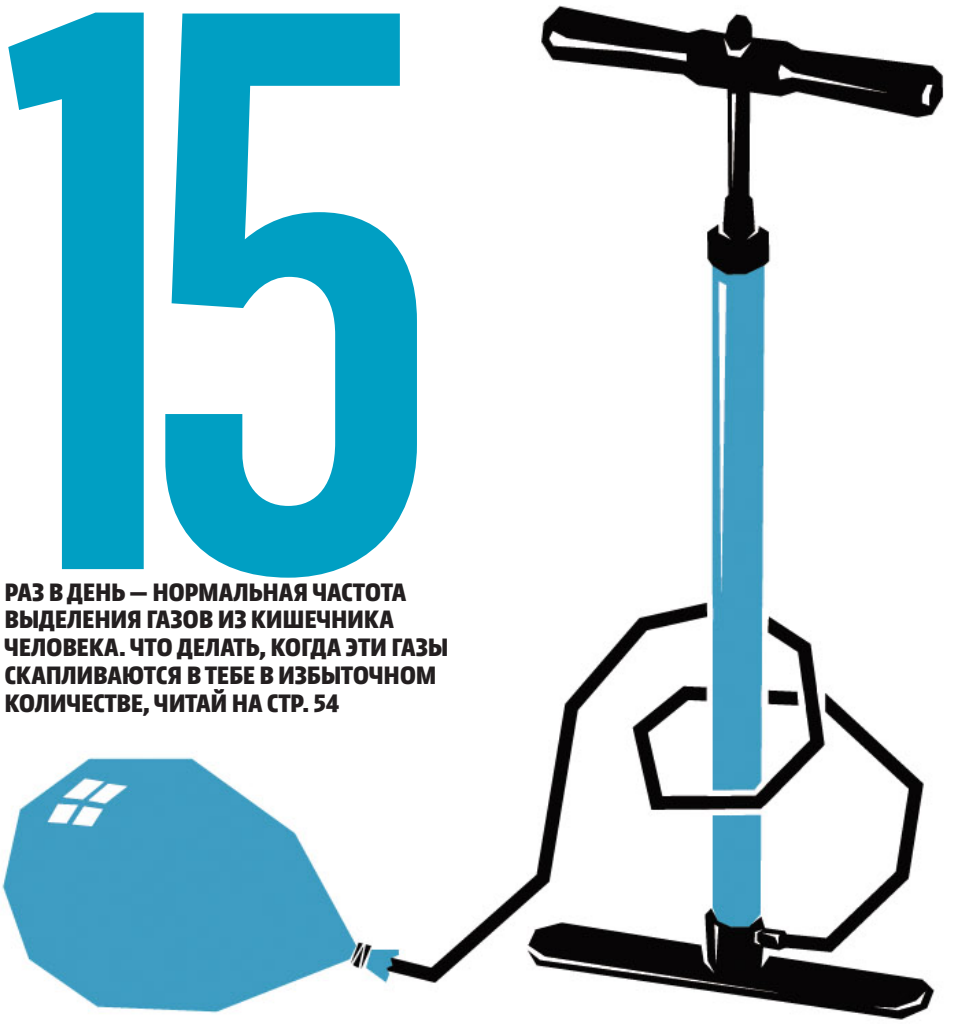
5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

1884

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛ ВПЕРВЫЕ ОПУБЛИКОВАН РАССКАЗ ЧЕХОВА “УСТРИЦЫ”, ГДЕ ГОВОРИЛОСЬ, ЧТО УСТРИЦЫ ПИЩАТ, КОГДА ИХ ЕДЯТ. ТАК И РОДИЛАСЬ ЛЕГЕНДА. КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК МОРСКИХ ГАДОВ ИЩИ НА СТР. 47

15

РАЗ В ДЕНЬ — НОРМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА ВЫДЕЛЕНИЯ ГАЗОВ ИЗ КИШЕЧНИКА ЧЕЛОВЕКА. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЭТИ ГАЗЫ СКАПЛИВАЮТСЯ В ТЕБЕ В ИЗБЫТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 54



УКСУС

САМОЕ РАННЕЕ УПОМИНАНИЕ О НЕМ ОТНОСИТСЯ К 6 ТЫСЯЧЕЛЕТИЮ ДО Н.Э. НЕОЖИДАННЫЙ РЕЦЕПТ СОУСА ДЛЯ МЯСА НА ОСНОВЕ ХЛЕБА И УКСУСА ЖДЕТ ТЕБЯ НА СТР. 46

17%

РОССИЯН НЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ, КАК ЖИТЬ БЕЗ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ (ВЦИОМ). КОЕ-ЧТО ОБ ОТНОШЕНИЯХ ЖЕНЩИН С КОШКАМИ, СОБАКАМИ И Т.Д. — НА СТР. 42

11 674

СТУПЕНЬКИ В ЛЕСТНИЦЕ, КОТОРАЯ ТЯНЕТСЯ ВДОЛЬ РЕЛЬСОВ ФУНИКУЛЕРНОЙ ДОРОГИ НИЗЕНБАН В ШВЕЙЦАРИИ — ОНА СЧИТАЕТСЯ САМОЙ ДЛИННОЙ В МИРЕ. О ТОМ, КАК ЛЕСТНИЦА ПОМОГАЕТ ХУДЕТЬ, — НА СТР. 48

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ГЛАЗА ВЕЛИКИ

Катастрофы происходят не так уж часто. Тогда почему же мы так настойчиво прокручиваем в голове самые чудовищные сценарии?

ТЕКСТ: ЭРИК АДАМС

СНАЧАЛА Я ВИЖУ В ПЕРЕКРЕСТЬЕ ПРИЦЕЛА мою жену. Потом — маленькую дочь. Они направляются в продуктовый магазин около нашего дома. Когда они пересекают парковку, из полуавтоматической штурмовой винтовки Bushmaster XM 15 вылетают две пули калибра 223. За доли секунды они настигают цель — и все, что я люблю, окутывает завеса кровавых брызг.

Это жуткая картина — но она занимает все мои мысли. Кто он и где, этот лунатик, который случайно остановит свой взгляд именно на моей семье и нажмет на спусковой крючок, то ли пополняя какой-то свой неведомый счет, то ли упиваясь властью, то ли просто "для прикола"?

Вряд ли можно меня винить за эту вереницу кошмаров. В конце концов, тому есть причины. 11 лет назад моя семья жила в городке Гленмонт, штат Мэриленд. В те дни этот пригород Вашингтона был эпицентром террора. Помнишь двух переевших религии придурков, Джона Аллена Мухаммада и Ли Бойда Малво? Они стреляли в людей из белого фургона, а потом стремительно скрывались с мес-

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

та преступления? Так продолжалось три томительных недели. И шесть жертв "вашингтонского снайпера" были убиты в пределах 10 км от нашего дома (одна так и вообще — в соседнем квартале).

В те дни моя жена просто отказывалась покидать дом и запрещала выносить из него новорожденную дочь. А я вздрагивал от каждого шороха и озирался, даже когда шел в туалет. Несколько раз мы слышали предрассветный вой сирен множества полицейских машин — знак того, что еще одна жизнь оборвалась.

Мухаммада и Малво в конце концов поймали. Однако мои панические атаки остались со мной. А куда бы они делись, если радио почти каждый день приносит новые "вести"? Помнишь декабрь прошлого года и 20 школьников, расстрелянных психом в школе Ньютауна (Коннектикут)? Или случай у вас в Москве, когда майор полиции (!) принялся палить из пистолета в супермаркете? После таких новостей, да и без них, я часто переживаю мгновенные вспышки страха, оставляющие после себя учащенное сердцебиение.

ЗА СВОЮ КОРОТКУЮ ЖИЗНЬ две мои дочери получили массу травм и ранений — слава богу, только в моем воображении. Им всаживали пули в голову "школьные стрелки" и снайперы на парковке, их резали кинжалами проникнувшие в дом грабители. В мои более светлые моменты они падали с балкона, их разрывали львы, давили пьяные водители. Они задыхались, истекали кровью и сгорали. Моей жене доставалось не меньше: она вылетала в лобовое стекло, врезалась в деревья на горном склоне и бывала брошена умирать в пустынных переулках после изнасилования.

Каждый раз я ясно видел их боль, их растерянность и их страх. Но сами "жертвы" и не подозревали о своих злоключениях, что, впрочем, неплохо.

Разумеется, я уже задумывался, нормально ли это. Конечно, когда случается очередная стрельба в школе или взрыв на марафоне, мы все пытаемся представить "а что, если...". Так что я просто обычный обеспокоенный отец? Или я уже сам стал параноиком?

Когда я пожаловался друзьям на постоянный фильм ужасов в своей голове, они только мрачно покивали: да, мол, нам это знакомо. Все мужчины делают это.

Я ПРОСТО ОЧЕНЬ ЗАБОТЛИВЫЙ И ХОЧУ БЫТЬ ГОТОВЫМ К ЛЮБОЙ БЕДЕ, ЧТОБЫ СПАСТИ ОТ НЕЕ ВСЕХ

Это всего лишь первобытный инстинкт — защитить свою самку и потомство. Но не все же время он должен работать! Может, у меня просто талант писать триллеры, который я так бездарно спускаю на собственные нервы? Пора садиться за сценарий ужастика.

Мои интермедии могут начаться с безобидной сценки, для этого не нужно держать в поле зрения никаких ребят с Ближнего Востока. Возьмем, к примеру, утро, когда моя старшая дочь пришла на кухню и сообщила, что хочет брать уроки стрельбы из лука (спасибо фильму "Голодные игры"). Люси показывала мне снаряжение в каталоге L.L. Bean, а я видел только, как выпущенная стрела пронзает череп ее младшей сестры. Я уверен, что ни одна из моих дочерей не будет таким отстойным стрелком. Но мозг моментально и по умолчанию выдал самый худший вариант.

В ОБЩЕМ, КОГДА МНЕ посоветовали обратиться к психологу Стивену Хайесу из Университета Невады, я согласился без раздумий. Ведь он автор бестселлера "Вернись из своего мозга в настоящую жизнь", а это как раз то, что мне нужно. Хайес не был шокирован моими симптомами, если честно: "Добро пожаловать в клуб женатых мужчин, Эрик, — сказал он мне. — Любить кого-то — значит бояться его потерять, эту связь не разорвешь. Просто сейчас особый момент для людей с подвижной психикой — никогда еще в истории человек не получал такое количество дрянных новостей ежедневно. Скажи спасибо своему радиоприемнику".

Навязчивые страхи становятся проблемой, если ты от них натурально теряешь сознание (а так бывает). Или если начинаешь думать, что панические мысли сами по себе могут ПРИТЯНУТЬ к твоим близким несчастье (и так тоже бывает). Слава богу, я еще не зашел так далеко. Я не лежу с открытыми глазами по ночам, разглядывая на потолке сцены разных катастроф (хотя в 2002-м — было дело). Я просто очень заботливый и хочу быть готовым к любой беде, чтобы спасти от нее всех. Вас не беспокоят сообщения о возмож-

ной встрече Земли с астероидом? И не беспокойтесь, я уже все продумал.

Но иногда моя нервозность просто бесит родных. Прошлым летом жена с тещей и детьми отправились на экскурсию в Колорадо. Как только они прибыли туда, в штате начались лесные пожары (а я говорил!). Естественно, у меня перед глазами тут же намертво повисла картина: океан пламени, движущийся со скоростью ветра, догоняет и пожирает анемичное авто, которое арендовала Кимберли (она безответственна! Она выбирает машины по цвету!)

Я позвонил как бы между делом потрепаться, но она уже точно знала, что у меня на уме:

– Ну что, дымком попахивает? — как бы пошутил я.

– Огонь в 150 милях от нас! — Кимберли была мрачна. — Мы в порядке.

– Какую машину вы арендовали?

– Пожарную!

Ну зачем так грубить? Я ведь для вас стараюсь. Если быть совсем честным, в глубине души я надеюсь вот на что: залезая все дальше в кроличью нору, повышая градус беспредела в воображении, я... предотвращаю несчастья. Это суеверная надежда: если я в деталях продумаю то или иное ЧП, оно просто не сможет произойти. Я ведь не Ванга, чтобы так точно предсказывать катастрофы.

Однако Хайес отнесся к моей теории скептически: "Это так называемое магическое мышление, характерное для примитивных человеческих сообществ. Заклинания, чары... Гарри Поттер... Твой разум изнемогает от невозможности контролировать все опасности этого мира и потому пытается прибегнуть ко всяким эзотерическим штучкам".

ТАК ЧТО ЖЕ МНЕ ДЕЛАТЬ? В ответ на этот вопрос Хайес становится в позу католического священника на проповеди и начинает психотерапевтические заклинания: "Лучше наслаждаться любовью, чем страдать от нее. Живи сегодняшним днем. Зарницы трагедии не должны озарять каждую минуту твоей жизни. Любая жизнь конечна, и жизнь твоих детей тоже. Наслаждайся каждой минутой их взросления, которого ты сейчас не замечаешь, думая о своих террористах".

Иначе говоря, наплюй на свои страхи, все равно от них никакой практической пользы, кроме невроза и сыпи на руках. Что ж, я попробую. Сейчас ночь. Я спускаюсь по лестнице на кухню за стаканом воды, привычно представляя, что в дом проник злоумышленник и поджидает внизу, чтобы огреть дубинкой по голове первого попавшегося домочадца... и когда этого НЕ происходит, я купаюсь в облегчении. Я наслаждаюсь жизнью! Посмотрим, сработает ли это, если завтра какой-нибудь маньяк зарежет солдата на улицах Лондона. ■

РАК У ВОРОТ

РАЗ В 4 ГОДА НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ ПРОВОДИТСЯ КУБОК МИРА ПО РЕГБИ-7. В КОНЦЕ ИЮНЯ ОН ПРОЙДЕТ В МОСКВЕ. ТЕ, КТО ЗНАЕТ, НЕРВНО ГРЫЗУТ НОГТИ В ПРЕДВКУШЕНИИ ДОЛГОЖДАННОГО СОБЫТИЯ. ТЕ, КТО НЕ ЗНАЮТ, СЕЙЧАС УЗНАЮТ, ПОЧЕМУ И КАК ЭТОТ КУБОК НАДО СМОТРЕТЬ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

7 ПОВОДОВ ЗАБОЛЕТЬ РЕГБИ-7

1 Регби-7 — без пяти минут олимпийский вид спорта

У тебя есть шанс лично присутствовать при становлении нового олимпийского спорта. Из множества разновидностей регби (регби-15, регби-13, регби-10, регби-9, пляжное регби, тачрегби, тэгрегби, зимнее регби, мини-регби и, наконец, подводное регби) именно регби-7 благодаря большей зрелищности и динамичности включено в программу Олимпиады-2016. Сейчас уровень игры постоянно растет — в регби-7 потекли деньги, а вслед за ними профессиональные тренеры и игроки, а также подающая надежды молодежь. Теперь из всех регби именно "семерка" — самая главная.

2 Ты увидишь лучших регбистов мира

Лучших игроков как в регби-15, так и в регби-7 в данный момент делают в Новой Зеландии, Англии, Южной Африке, Австралии, Самоа и на Фиджи. Собрать всех звезд "семерки" на одном поле получается всего один раз в 4 года. Угадал — на том самом Кубке мира, который в 2013 году проходит в Москве. На поле в Лужниках сыграют в регби мирового класса, а еще у тебя будет возможность увидеть, как спортсмены из Океании исполняют под московским небом традиционную хаку — боевой танец воинов маори.

3 Наши — двукратные чемпионы Европы

Костяк российской сборной по регби-7 — это лучшие игроки лучшего отечественного регбийного клуба "ВВА-Подмосковье", который 8 раз становился чемпионом России по регби-15. Эти же ребята играют в нашей сборной по регби-15, но если там они пока особыми успехами похвастаться не могут, то в регби-7 наша сборная уже дважды выигрывала чемпионат Европы (в 2007 и 2009 годах). Англия, Уэльс и Шотландия в этом турнире участие не принимают, но все равно победа на ЧЕ для нас почетна. Это значит, что при желании мы как минимум можем опередить такие сильные "регбийные" нации, как Франция и Италия.

4 Максимальный накал борьбы

Матч по регби-7 длится 15 минут: 2 тайма по 7 минут плюс минутный перерыв. В играх финала регбисты выходят на поле два раза по 10 минут с перерывом между таймами 2 минуты. Получается, что на поле нет времени на раскачку — игроки сразу выкладываются полностью. Плюс за один день на Кубке мира ты сможешь посмотреть от 12 до 24 игр. Для сравнения, в регби-15 матч в среднем занимает полтора часа.

5 Много попыток

Размеры поля в регби-7 такие же, как в регби-15 (для игры подходит стандартное футбольное поле 100 на 70 м), а игроков 7, а не 15. В результате в "семерке" гораздо меньше вязкой позиционной борьбы и больше пасов, красивых финтов и скоростных прорывов с мячом за линию ворот — "попыток", за которые начисляются очки. Счет в матчах по регби-7, конечно, не баскетбольный, но игроки за 15 минут, как правило, успевают занести не меньше мячей противнику, чем в регби-15 за полтора часа.

6 В этот спорт приходят чемпионы

Благодаря олимпийскому статусу регби-7 о карьере регбиста начали задумываться спортсмены, которые раньше даже в кошмарном сне не могли представить себя на поле с дыней в руках. Хороший пример — восходящая звезда сборной США по регби-7 Найджел Стармер-Смит. Найджел профессионально бегал спринтерские дистанции и собирался на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро в составе сборной США по легкой атлетике, но посмотрев несколько игр по регби-7, решил, что тут у него больше шансов выиграть золото. Сейчас Найджел считается самым быстрым регбистом на Земле.

7 Зрелищнее некуда

В "семерке" на первый план выходят такие качества игрока, как скорость и техника игры. Но это не значит, что там нет места гигантам под центнер. Просто они еще должны быстро бегать. Не волнуйся, ребят вроде двухметрового игрока сборной Фиджи Семиси Наэво весом 115 кг на Кубке мира в Москве будет много. А теперь представь себе, как такой Семиси на скорости прорывается за линию ворот соперника, уворачиваясь от защитников. Согласись — это надо видеть.

ПО НАШИМ ПРАВИЛАМ

Не льсти себе: если не знаешь правил, вникнуть в процессы, происходящие на поле, без посторонней помощи не получится. Лучше сделай домашнюю работу — прочитай про основные принципы игры в регби ниже.

Атака

● **Очки** Футболисты забивают мячи ногами или головой, а регбисты заносят их в руках за линию, на которой установлены Н-образные ворота противника. За каждый занесенный мяч команде дают 5 очков, а также разрешают ударить по воротам, чтобы заработать еще 2 очка. Удар засчитывается, если мяч пролетает над горизонтальной перекладиной и между вертикальными стойками.

● **Пас** Можно отдавать как руками, так и ногами, главное, не ошибиться с направлением. Дело в том, что в регби нельзя швырять или пинать мяч вперед товарищу, который ближе тебя к воротам соперника. Пасовать можно только назад или в сторону.

Контратака

● **Захват** Защищающаяся команда пытается отобрать мяч у соперника и сама начать атаку. Правда, в регби "отобрать" в буквальном смысле слова сложно — нападающий быстро бежит, уворачивается и норовит вместо мягкого мяча сунуть защитнику в нос твердый локоть. Приходится сбивать его на землю, растопырив руки, чтобы остановить. Этот прием и называется "захват".

● **Рак** Упавший с мячом на траву игрок обязан в течение секунды отпустить дыню. Чтобы последующая борьба за мяч не превратилась в мордобой, придумали рак: подбежавшие первыми к лежащему на траве мячу соперники не тянут одновременно к нему руки, а сталкиваются над ним плечами. Кто сможет заставить конкурента сделать несколько шагов назад, тот победил, и мяч достается его команде. Победа присуждается команде, когда мяч оказывается за линией, которая проходит через ноги ее последнего игрока в раке.

Аут и остановка игры

● **Коридор** Если мяч ушел в аут, его, как в футболе, надо вернуть из-за боковой на поле. Но в регби игрок, вводящий дыню в игру, бросает ее не своему коллеге по команде, а в коридор из выстроившихся друг напротив друга игроков соперничающих команд. В регби-7 в коридоре с каждой стороны должно участвовать по 3 человека. Они борются за брошенный из-за боковой мяч, красиво подкидывая друг друга в воздух. Правда, у профессионалов исход этой борьбы обычно предрешен заранее — они умеют бросать из-за боковой так, чтобы коридор выиграла именно их команда.

● **Схватка** Похожа на рак — игроки одной команды, обхватив друг друга руками, толкают плечами точно так же скрепленных соперников. Правда, в этом случае борьба начинается по команде судьи после остановки игры, например, из-за несерьезного нарушения вроде паса вперед. В регби-15 в схватке от каждой команды участвует по 8 человек, в регби-7 — всего по 3 человека. ■

СМОТРИ НЕ ПРОПУСТИ

Что будет интересного на Кубке мира

Кубок мира по регби-7 пройдет на московском стадионе "Лужники" с 28 по 30 июня. Если не сможешь попасть в "Лужники", смотри игры на телеканалах "Россия 2" и "Спорт 1". Всего к нам приедет 24 мужских сборных со всего мира, которые в первые 2 дня сыграют 36 матчей в групповом турнире. Самые успешные команды из групп встретятся на третий день в 22 играх плей-офф. Для твоего удобства мы разделили всех участников на 4 эшелона по уровню игры в соответствии с системой Международного совета регби и выделили в них достойные внимания команды.

ЭШЕЛОН 1: НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ, ЮАР, ФИДЖИ, САМОА, АНГЛИЯ, АВСТРАЛИЯ
Внимания заслуживают все игры с участием этих команд, так как они являются элитой мирового регби. Особенно интересны будут матчи плей-офф, когда групповые лидеры начнут сражаться друг с другом. Для справки: Кубок мира по регби-7 уже был по одному разу у сборных Новой Зеландии и Англии, дважды у сборной Фиджи. Австралия и ЮАР были серебряными призерами, а Самоа два раза занимала третье место.

ЭШЕЛОН 2: УЭЛЬС, АРГЕНТИНА, ФРАНЦИЯ, КЕНИЯ, ШОТЛАНДИЯ, США
Это хорошие соперники для команд первого эшелона — в таких матчах всегда будет интрига. Например, сборная Уэльса 3 раза участвовала в КМ по регби-7 и не поднималась выше 11 места, а на четвертый раз взяла и выиграла Кубок. Кения на прошлом КМ смогла подняться с 19 места на третье, Аргентина завоевывала третье и второе места. Не пропусти игру валлийцев со сборной Фиджи, которая состоится на второй день группового турнира в 16:42. Матч между Аргентиной и Англией будет в тот же день в 17:48.

ЭШЕЛОН 3: КАНАДА, ПОРТУГАЛИЯ, ИСПАНИЯ, РОССИЯ, ТОНГА, ЗИМБАБВЕ
Игры одного из членов этого эшелона в рекламе не нуждаются. Надеемся, ты не пропустишь ни одной игры с участием нашей сборной. Мы играем 28 июня в 19:14 с ЮАР, а также 29 июня в 13:02 с Шотландией и в 19:38 с Японией. Будем надеяться, что 30 июня мы тоже выйдем на поле. Россия, вперед!

ЭШЕЛОН 4: ЯПОНИЯ, ФИЛИППИНЫ, ГОНКОНГ, ГРУЗИЯ, ТУНИС, УРУГВАЙ
Последний по порядку, но не последний по значению, потому что тоже может преподнести неприятные сюрпризы командам из первых трех эшелонов. Например, в 2009 году сборная Уругвая выиграла у Кении, которая сейчас во втором эшелоне, а Гонконг в прошлом году стал чемпионом Азии по регби-7.

ФОТО: RIAN

НЕВЕРОЯТНЫЙ
ЭФФЕКТ ТИШИНЫ
Работаете в офисе? 55 дБ
Каждый день в метро? 90 дБ
Забыли, что такое тишина?
Кондиционеры LG Electronics - 17 дБ
Бесшумный климат-контроль
в Вашем доме
INVERTER V
www.lgaircon.ru
LG
Life's Good
Кондиционер LG
17дБ
"Шорох листьев"
26дБ
"Шорох страниц"
21дБ
"Тиканье часов"
30дБ

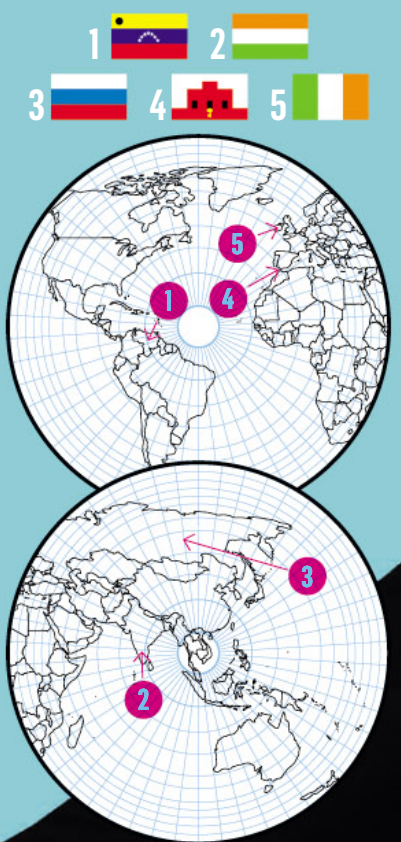
реклама

ЭТИМИ ВСЕ СКАЗАНО

НЕКОТОРЫЕ, КАЗАЛОСЬ БЫ, НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ФРАЗЫ, ПРОИЗНЕСЕННЫЕ ДЕВУШКОЙ, МОГУТ МНОГОЕ О НЕЙ РАССКАЗАТЬ — И ПОМОЧЬ ТЕБЕ УСТАНОВИТЬ КОНТАКТ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ.

ТЕКСТ: БРИТТАНИ КЕННЕДИ

ПОВСТРЕЧАВ ПРИЯТНУЮ ДЕВУШКУ, слушай не только себя — свои искрометные шутки и хвастливые небылицы, — но и ее. “Вещи и явления, с которых девушка начинает рассказ о себе, говорят о ней больше, чем паспорт”, — утверждает психолог Артур Кэссиди. Эксперты MH сейчас покажут тебе, как проникнуть во внутренний мир красотки, на примере анализа высказываний пяти победительниц международных конкурсов “Мисс мира”.



1 О ДЕТЯХ

“Я бы хотела помогать сиротам и проблемным подросткам — у меня самой было тяжелое детство”.

Ивиан Саркос, Венесуэла
Мисс мира — 2011

ЗАПОМНИ “Говоря о детях, Ивиан неосознанно демонстрирует стремление к стабильности, организованности, предсказуемости”, — объясняет Кэссиди.

ДЕЙСТВУЙ Упомяни в разговоре о своих давно сложившихся привычках (только не о том, что ты любишь писать сидя). “Она сразу почувствует в тебе родственную душу, если ты придерживаешься строгого жизненного распорядка, — продолжает Кэссиди. — Например, ты каждое утро при любых обстоятельствах отправляешься в спортзал, а в воскресенье — в один и тот же бар. Предложи ей как-нибудь составить тебе компанию — вот тебе и продолжение отношений”.

2 ОБ ОБЩЕСТВЕ

“Я использую свое положение, чтобы улучшить жизнь людей. Я восхищаюсь матерью Терезой, которая посвятила свою жизнь заботе об окружающих”.

Приянка Чопра, Индия
Мисс мира — 2000

ЗАПОМНИ Если женщина делает громкие заявления на тему политики и общественных проблем, это значит, что для нее важны власть и социальный статус. У нее научный склад ума, поэтому будь готов ко множеству вопросов — она постарается изучить тебя максимально подробно, не довольствуясь общими впечатлениями.

ДЕЙСТВУЙ “Ты должен продемонстрировать недюжинный интеллект и уверенность в себе, — советует психолог Джеймс Хуран. — Если ты не согласен с ее взглядами, не стоит это скрывать и поддакивать девушке. Смело выскажи свою позицию и отстаивай ее, используя четко выстроенные аргументы”. Да-да, ты не ослышался: спор на первом свидании может быть полезен.

3 ОБ АМБИЦИЯХ

“Мне близок спорт, я могу показать отличные результаты в биатлоне и художественной гимнастике. А еще я очень люблю плавание”.

Ксения Сухинова, Россия
Мисс мира — 2008

ЗАПОМНИ “Если она демонстрирует любовь к соревнованиям, это говорит о природных задатках лидера, — предупреждает Кэссиди. — Но чтобы не дать конкурентам дополнительных козырей, она тщательно отбирает, какой информацией о себе стоит делиться с окружающими”.

ДЕЙСТВУЙ Вызови ее на дружеское состязание — это усилит ее интерес к тебе. “Главное, обставить соревнование так, чтобы выиграли в итоге вы оба, — говорит Хуран. — Допустим, проигравший платит за коктейль для обоих, а победителю предоставляется право выбрать место вашего второго свидания”.

ЭКСПЕРТЫ:

Артур Кэссиди, специалист в области отношений, член Британского психологического общества

Джеймс Хуран, психолог, управляющий консалтинговой организации HVS Executive Search

ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

4

О ЖИВОТНЫХ

“Обожаю зверей! Мне доводилось кормить жирафа и держать на руках львенка — это было потрясающе!”

Кайяне Алдорино, Гибралтар
Мисс мира — 2009

ЗАПОМНИ “Женщины, которые разводят мимими со зверушками, обычно довольно чувствительны и склонны к эмпатии, — говорит Кэссиди. — Но будь начеку! Может статься, что чересчур сильная любовь к домашнему питомцу — лишь следствие того, что девушка не так давно пережила крах отношений и использует кота или щенка как духовную замену партнеру”.

ДЕЙСТВУЙ “Попроси ее рассказать о любимом животном, чтобы из слов девушки понять, что ее связывает с этим зверьком, — советует Хуран. — А заодно, описывая своего бурундука, она почувствует к тебе большее расположение”. Главное, не рассказывай ей ту смешную историю, как ты сел на хомяка и он стал плоским.

5

О ПУТЕШЕСТВИЯХ

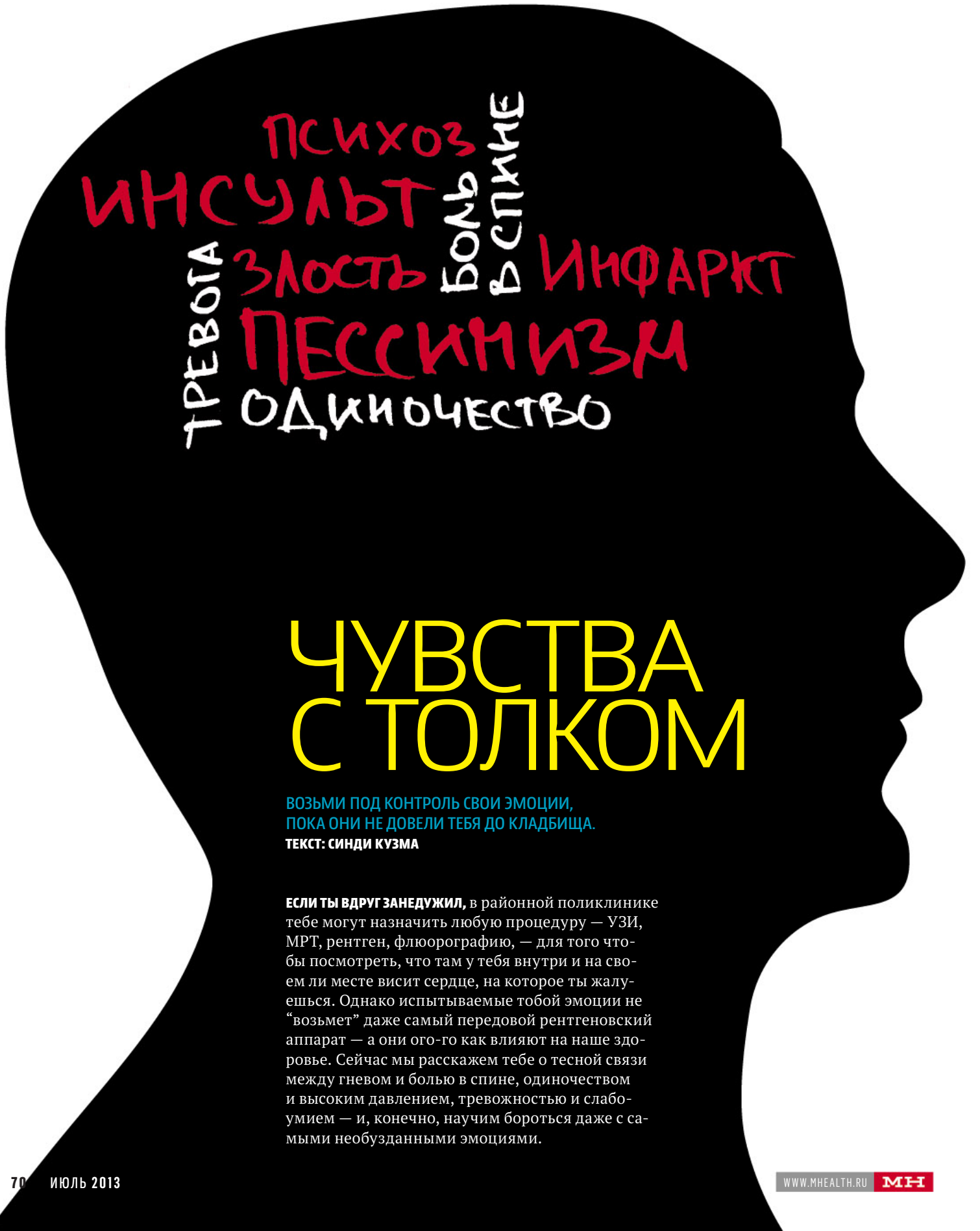
“Я очень люблю путешествовать, встречаться с новыми людьми, знакомиться с обычаями и культурой разных народов”.

Розанна Дэвисон, Ирландия
Мисс мира — 2003

ЗАПОМНИ “Страстная любовь к путешествиям может свидетельствовать, что человек нуждается во внешней стимуляции своих чувств, — объясняет Кэссиди. — Такие женщины, как правило, менее чувствительны к т.н. гормонам удовольствия, поэтому им постоянно нужны новые впечатления”.

ДЕЙСТВУЙ “Построй связь между моментом, когда она находится рядом с тобой, и какими-то приключениями в прошлом”, — рекомендует Хуран. За ужином заметь, что официант напомнил тебе твоего инструктора по парашютному спорту, и расскажи ей красочную историю, как однажды ты смело шагнул из самолета в бездну. Это доставит ей удовольствие и даст понять, что ты, как и она, легок на подъем и готов к приключениям.

P.S. Финал конкурса “Мисс мира — 2013” пройдет 28 сентября в Джакарте (Индонезия). Не пропусти!



ЧУВСТВА С ТОЛКОМ

ВОЗЬМИ ПОД КОНТРОЛЬ СВОИ ЭМОЦИИ, ПОКА ОНИ НЕ ДОВЕЛИ ТЕБЯ ДО КЛАДБИЩА.

ТЕКСТ: СИНДИ КУЗМА

ЕСЛИ ТЫ ВДРУГ ЗАНЕДУЖИЛ, в районной поликлинике тебе могут назначить любую процедуру — УЗИ, МРТ, рентген, флюорографию, — для того чтобы посмотреть, что там у тебя внутри и на своем ли месте висит сердце, на которое ты жалуешься. Однако испытываемые тобой эмоции не “возьмет” даже самый передовой рентгеновский аппарат — а они ого-го как влияют на наше здоровье. Сейчас мы расскажем тебе о тесной связи между гневом и болью в спине, одиночеством и высоким давлением, тревожностью и слабоумием — и, конечно, научим бороться даже с самыми необузданными эмоциями.

ПРОБЛЕМА

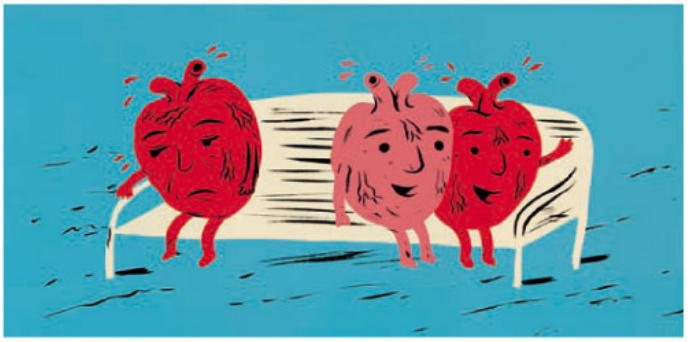
Гнев

В припадках ты обычно колотишь вещи и швыряешься животными? Такие проявления ярости чреваты болями в спине, говорит исследование журнала Pain (США). Гнев активирует нейронные пути, которые передадут напряжение мозга мышцам вокруг позвоночника. Кстати, причиной вспыльчивости может быть пониженная выработка организмом эндорфинов, которые как раз и помогают глушить боль. Так что гневливые люди страдают больше по определению.

РЕШЕНИЕ

Взгляни на себя со стороны

Вспомни во всех подробностях, как именно проявляется твой гнев, и попробуй нарисовать картину, как это выглядит со стороны. Теперь каждый раз, когда возникает позыв швырнуть горшок с цветами в стену, представляй эту картину. Был ли ты доволен собой после такого припадка? Помог ли он решить проблему, которая тебя так разозлила? А если даже такой аутотренинг не помогает сдерживаться — сходи-ка к эндокринологу и сдай анализы.



ПРОБЛЕМА

Одиночество

У тебя может быть 2000 друзей в Facebook, но при этом в реальной жизни ты знаком только с двумя из них, да и те — твой начальник и мама. С приятелями ты встречаешься раз в полгода, а с девушками тебе никогда особенно не везло. Узнаешь себя в этом описании? Будь осторожен: Чикагский университет доказал, что одиночки чаще страдают от повышенного давления и сердечных приступов, чем общительные и социализированные люди.

РЕШЕНИЕ

Помогай другим

Студенческие тусовки уже позади, а во взрослой жизни тебе не удалось социализироваться на полную катушку? Отправляйся поработать в команду волонтеров. Сейчас можно найти множество вариантов потрудиться на благо окружающих — от обеспечения безопасности летних музыкальных фестивалей до ухода за больными в хосписах. Тяжелый совместный труд объединяет, поэтому налаживание дружеских отношений с остальными волонтерами станет вопросом пары дней.

ПРОБЛЕМА

Пессимизм

Постоянно прокручивать в мозге негативные сценарии — значит разрушать этот самый мозг. Финские ученые, зачем-то занимавшиеся этим вопросом, выносят безжалостный вердикт: плохие предчувствия и неверие в светлое будущее вредят кровеносным сосудам, заставляют сердце биться неравномерно и в конце концов приводят к инсульту.

РЕШЕНИЕ

Надень розовые очки

Оптимизм, как и трицепсы, можно прокачать. Каждую неделю выбирай одну из сфер твоей жизни — карьеру, любовные отношения — и в подробностях представляй, как здорово будут у тебя идти дела в этой сфере в ближайшие 10 лет. Глядишь, и в целом жизнь покажется тебе не такой уж унылой и фатальной штукой, как ты воспринимал ее до этого.

ПРОБЛЕМА

Депрессия

Разочарование в себе и близких, подавленное настроение и безразличие к окружающему не только сильно портят тебе жизнь, но и могут увеличить риск раковых заболеваний аж на 69%, предупреждают ученые Университета Джона Хопкинса. Причина — депрессия нарушает нормальную выработку гормонов стресса, участвующих в регуляции роста клеток.

РЕШЕНИЕ

Будь самокритичен

Как показало исследование Университета штата Пенсильвания, слишком уверенные в себе люди в большей степени подвержены депрессиям. Самоуверенный человек испытывает глубокое разочарование, когда выясняет, что он сильно преувеличивал собственные способности. Принимай ошибки и провалы как возможность выявить свои слабые стороны и понять, как с ними справиться.

ПРОБЛЕМА

Тревожность

Если тебе предстоит важное дело, беспокойство подготавливает тебя к решительному броску — или сводит с ума. Хроническое умственное напряжение приводит к всплескам уровня содержания глюкокортикоидов, а избыток этих гормонов разрушает клетки мозга и истощает центры памяти. А там, глядишь, и до слабоумия недалеко.

РЕШЕНИЕ

Тренируй мозг

В тренажерном зале уделяй больше времени кардио — минимум по полчаса три раза в неделю. Эти упражнения — своего рода успокоительное, говорится в исследовании, проведенном в Южном методистском университете Далласа. Плюс физическая активность увеличивает доставку кислорода в мозг, а значит, улучшает его работоспособность.

ПРОБЛЕМА

Выгорание на работе

Ты до сих пор думаешь, что тебе под силу вынести 60-часовую трудовую неделю? Считаешь, что авралы — отличный способ стимулировать работоспособность? Проверь-ка уровень сахара в крови. У мужчин, испытывающих стресс на работе, риск заболевания диабетом повышается на 21% по сравнению с теми, кто трудится в спокойной обстановке.

РЕШЕНИЕ

Выноси все с улыбкой

Чаще улыбайся. Даже искусственная улыбка в стрессовой ситуации способна снять напряжение (да-да, собственный мозг можно обмануть — даже он подумает, что все в порядке, если ты будешь улыбаться). Конечно, тебе вовсе не обязательно постоянно скалиться как идиоту: всего лишь полуулыбки — будто ты держишь в зубах карандаш — уже достаточно.

ИСПОЛЬЗУЙ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

1 ЗЛОСТЬ

Если ты разозлен, но все еще контролируешь себя, — используй этот момент, чтобы поторговаться с кем-нибудь. Да-да, ты не ослышался: в этот момент у тебя на 60% больше шансов добиться в переговорах максимальной выгоды для себя, будь то покупка фруктов на рынке или разговор с боссом о повышении зарплаты. Вкупе с проснувшимся красноречием молнии решительности в твоих глазах окончательно убедят оппонента, что спорить с тобой не стоит, — а то как бы, чего доброго, не выхватить по мордасам.

2 РАЗДРАЖЕНИЕ

Ты вечно раздражен, всех критикуешь и готов каждому указать на его недостатки. Замолкни на время, а лучше поищи себе более высокооплачиваемую и перспективную работу. Ученые Университета Нового Южного Уэльса убеждены: ты, скорее всего, как никто другой, умеешь писать убеждающие и аргументированные письма, доклады, отчеты. А кому, как не такому сварливому брюзге, суметь убедить нового начальника, что ты — именно тот, кого не хватает его компании.

3 ПОДАВЛЕННОСТЬ

Жалость к самому себе и, вообще, упаднические настроение — отличное время для того, чтобы сесть и наконец заняться работой, которая требует терпения и аккуратности: скажем, точно рассчитать количество кафельной плитки и мешков со штукатуркой для предстоящего ремонта. “Убитые” люди обладают резко суженным полем зрения и фокусируют внимание на чем-то небольшом, конкретном. Преврати свою мрачность в преимущество, спрятавшись от плохого настроения в работе. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: PAUL BLOW

90 лет на высоте
АЭРОФЛОТ

«АЭРОФЛОТ» ИСПОЛНЯЕТ МЕЧТЫ

Поздравляем победителей игры-викторины* «Город вашей мечты», приуроченной к 90-летнему юбилею авиакомпании «Аэрофлот»!

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ

Сертификат на перелет бизнес-классом компании ОАО «Аэрофлот» на 2 лица туда-обратно из Москвы в любую точку мира, куда ОАО «Аэрофлот» выполняет собственные рейсы, получает Елена Барановская

ВТОРОЙ ПРИЗ

Сертификат на перелет экономическим классом компании ОАО «Аэрофлот» на 2 лица туда-обратно из Москвы в любую точку мира, куда ОАО «Аэрофлот» выполняет собственные рейсы, получает Андрей Лыгин

ТРЕТИЙ ПРИЗ

Сертификат на перелет экономическим классом компании ОАО «Аэрофлот» на 2 лица туда-обратно из Москвы в любую точку Европы, куда ОАО «Аэрофлот» выполняет собственные рейсы, получает Елена Журжина

100 промо-кодов на скачивание июньской iPad-версии журнала National Geographic тоже ждут своих владельцев. Список обладателей поощрительных призов опубликован на сайте www.game-aeroflot.ru.

Приятных путешествий с «Аэрофлотом»!

*** Игра-викторина «Город вашей мечты» проходила на сайте www.game-aeroflot.ru с 19 февраля по 25 марта 2013 года.**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КРАСНАЯ АРМИЯ

В ЭТОЙ КАСТРЮЛЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ — СЕКРЕТ 19 РАЗНЫХ БЛЮД, КОТОРЫМИ ТЫ МОЖЕШЬ КОРМИТЬ СЕБЯ И ВСЮ ОКРУГУ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ЛЕТА.

01

135 ККАЛ | 5 МИНУТ ПОДГОТОВКА | 30 МИНУТ ГОТОВКА

БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ

ПРОСТО ТОМАТНЫЙ СОУС

ЕЩЕ В 1972 ГОДУ ПИТЕР КЛЕМЕНЦА СООБЩИЛ Майклу Корлеоне (да и всем зрителям “Крестного отца”): готовка классического томатного соуса — это то мастерство, которое должен освоить каждый мужчина. Ты будешь спорить с авторитетным работником итальянской мафии? Вот то-то же.

Перед тобой — своего рода конструктор. Главное — соорудить базовый соус. Еще пять минут — и он превращается в один из четырех классических итальянских соусов к пасте (см. на следующей странице сверху). Еще пара-тройка простых ингредиентов — и у тебя на выбор 15 сытных и здоровых блюд. Приступим.

Тебе понадобится:

1 ст. л. оливкового масла
1 луковица, мелко порежь
2 зубчика чеснока, подави
8 больших спелых помидоров, очищенных от кожуры
По 1 щепотке сахара, соли и перца

Как готовить

1. Плесни масло в кастрюлю, разогрей на слабом огне и неторопливо потуши лук (это займет около 10 минут).
2. Добавь чеснок и готовь еще минуту, после чего вываливай оставшиеся ингредиенты.
3. Кипяти на медленном огне 20 минут, изредка помешивая; добавь воды, если соус начнет подгорать.

ФОТО: LISA SHIN, DIOMEDIA

Пьешь BonAqua — помогаешь Байкалу

За чистое будущее оз. Байкал

bon aqua

Выбирая кристально чистую воду BonAqua, Вы не только наполняете себя жизненными силами, но и помогаете сохранению уникального хранилища чистой воды – озера Байкал!

Кристально чистая вода BonAqua в сотрудничестве с Программой развития Организации Объединенных Наций (ПРООН) помогает сохранить водные ресурсы России, в частности озера Байкал, для будущих поколений. Цель экологических проектов BonAqua на Байкале — создание благоприятных условий для экотуризма, при которых люди смогут комфортно отдыхать и наслаждаться красотой Байкала, не причиняя вреда водным ресурсам.

Например, в рамках проекта **«Большая Байкальская Тропа»** проведены следующие работы, нацеленные на благоустройство Байкальского заповедника:

45 — **очищены от мусора около 45 км побережья Байкала;**

168 — **проложены 168 новых экотроп, улучшены 543;**

4 — **возведены 4 больших моста длиной до 40 м;**

32 — **построены 32 мостика через ручьи.**

Более подробно ознакомиться с проектами **BonAqua** на Байкале можно на сайте **www.bonaqua.ru**.

Часть средств от продажи каждой бутылки кристально чистой воды **BonAqua** идет на поддержку проектов по сохранению озера Байкал.

Мы благодарны всем, кто поддерживает экологические проекты, направленные на сохранение водных ресурсов.

Bonaqua является зарегистрированным товарным знаком The Coca-Cola Company. © 2013 The Coca-Cola Company. Реклама.

ДОРАБОТАЙ

ЧЕТЫРЕ СОУСА ДЛЯ ПАСТЫ

02

ТОМАТЫ И БАЗИЛИК

Просто добавь в базовый соус горсть листьев базилика перед подачей на стол. Листья перед этим порви на кусочки — это придаст аромат, но не лишние калории.

140 ккал, 3,3 г белка

03

АРРАБИАТА

Обжарь один перчик чили — почищенный и нарезанный — с щепоткой хлопьев чили в течение 2 минут. Добавь в базовый соус и 5 минут прокипяти на медленном огне.

150 ккал, 3,3 г белка

04

ПУТАНЕСКА

Обжарь 4 филе анчоуса до мягкости, добавь 1 ст. л. каперсов, щепотку чили и 50 г порезанных маслин. Смешай с базовым соусом и прокипяти.

190 ккал, 5 г белка

05

БОЛОНЬЕЗЕ

Обжарь мелко нарезанные морковь и сельдерей, добавь 250 г постного говяжьего фарша и жарь до готовности. Добавь базовый вариант соуса, 1 ст. л. томатного пюре и 100 мл сухого красного вина, доведи до кипения.

365 ккал, 35 г белка

ДЛЯ МЫШЦ

06 Курица с маслинами и моцареллой

Обжарь 4 куриных бедрышка, добавь базовый соус, мелко порезанный болгарский перец и стакан воды, туши 30 минут. Сними с огня, накидай в блюдо порезанные маслины, кусочки моцареллы и базилик. Подавай.

91 г белка

07 Чили кон карне

Добавь в соус болоньезе 1 банку фасоли (400 г), кусочек черного шоколада и по чайной ложке порошка чили, молотого тмина и молотой корицы. Туши 20 минут на среднем огне.

46 г белка

08 Фрикадельки

Смешай по 150 г говяжьего и свиного фарша с 1 яичным желтком. Слепи фрикадельки и обжаривай в небольшом количестве оливкового масла, пока они не подрумянятся. Добавь соус аррабиата и туши на малом огне в течение 15 минут. **58 г белка**

ДЛЯ ХУДЕЮЩИХ

09 Курица джалфрези

Смешай по щепотке молотых чили, куркумы, имбиря, тмина и кориандра. 2 куриные грудки нарежь ломтиками, засыпь их специями и обжаривай, пока не подрумянятся. Залей базовым соусом и туши 20 минут.

418 ккал

10 Баклажаны с начинкой

Разрежь баклажан на половинки и вырежи сердцевину. Половинки запекай 15 минут, сердцевину поруби и обжаривай 5 минут, затем добавь соус болоньезе. Полученной массой нафаршируй половинки, сверху обложи моцареллой и на 10 минут засунь в духовку. **503 ккал**

11 Рататуй

Нарежь кусочками 1 красный перец, 1 желтый перец и 1 кабачок, поджаривай полчаса на оливковом масле, посоли-поперчи. Затем свали овощи в соус путанеска и прокипяти на медленном огне еще 5 минут.

368 ккал

ЧТО БЫЛО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

12 Чоризо с нутом

Добавь к базовому соусу 100 г нарезанной кубиками колбасы чоризо, 1 банку консервированного нута (400 г), мелко покрошенные болгарский перец и кабачок. Туши на медленном огне 20 минут.

13 Томатный суп

Добавь к базовому соусу 1 ст. л. томатного пюре и 500 мл овощного бульона, кипяти на среднем огне 30 минут, помешивая. Перед подачей на стол накидай в суп порванные листья базилика.

14 Домашний кетчуп

Добавь к базовому соусу 100 мл яблочного уксуса, 50 мл воды, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. томатного пюре и по щепотке — молотых кориандра, корицы, чили. Посоли, кипяти на медленном огне 30 минут, а затем для верности пропусти через блендер.

БЕЗ ЛИШНЕЙ МОРОКИ

15 Картофельная запеканка

Отвари 8 картофелин и разомни их с 50 г масла, небольшим количеством молока, солью и перцем. Налей соус болоньезе в огнеупорную посуду, сверху шмякни картофельное пюре, запекай в духовке на 200°С 30 минут.
На все — 45 минут.

16 Пряный тунец

Обжарь за 2 минуты кусочки тунца в оливковом масле с порезанным перчиком чили и щепоткой хлопьев чили. Добавь соус путанеска и туши на медленном огне 5 минут.
На все — 15 минут.

17 Лазанья

Обжарь 1 ст. л. муки в 2 ст. л. сливочного масла, добавь 500 мл молока, доводя до кипения и помешивая (вышел соус бешамель). Выложи в огнеупорную форму чередующимися слоями листы лазаньи и соус болоньезе (начинай и заканчивай листами теста!), сверху залей соусом бешамель. Запекай в духовке при 200°С 45 минут. **На все — 1 час.**

ВЕЧЕРНЕЕ СВИДАНИЕ

18 Морепродукты

Поджаривай кальмаров, креветки и мидий (с раковинами) 2 минуты, затем добавь 175 мл белого сухого вина и соус аррабиата. Протуши на медленном огне 5 минут.
Стимулирует выработку половых гормонов.

19 Мусака

Приготовь соус болоньезе с бараньим фаршем. В огнеупорной посуде распредели слоями соус болоньезе, тонко порезанные баклажаны (2 шт.) и соус бешамель (560 мл, рецепт — см. Лазанья). Запекай в духовке при 200°С 30 минут.
Усиливает приток крови к твоим, гм, конечностям.

20 Баранина с овощами

Обжарь порубленную баранину со специями (по 1 ч. л. корицы, имбиря, тмина и чили). Добавь базовый соус и три горсти кураги, туши на медленном огне 45 минут.
Тоже усиливает приток крови к конечностям.

КАЧОК ИЛИ ТОРЧОК?

ОКАЗЫВАЕТСЯ, МОЖНО ПОДСЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО НА ВРЕДНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗАНЯТИЯ. ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ХОДИТЬ В СПОРТЗАЛ СПОСОБНА ПРЕВРАТИТЬСЯ В СЕРЬЕЗНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ С ПОИСКОМ КАЙФА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ.

ПРОХОДЯ МИМО БАРА ПО ДОРОГЕ в спортзал, ты, наверное, гордишься тем, что не занимаешься ничем саморазрушительным (по крайней мере, сегодня). Но подожди-ка — через полчаса ты уже как одержимый проливаешь ведра пота на беговой дорожке и нетерпеливо скачешь от одного тренажера к другому — в погоне за кайфом от упражнений.

Эта идея кажется смешной, но у некоторых мужчин желание стать быстрее, лучше, сильнее выходит из-под контроля. “Если ты тренируешься только ради прилива кайфа после физических нагрузок, то, возможно, ты принадлежишь к тому меньшинству, которое страдает нездоровой зависимостью от фитнеса”, — говорит Пол Рассел, спортивный психолог из Университета Болтона.

Теория о том, что на упражнения можно “подсесть”, называется “гипотезой возбуждения симпатической нервной системы”. Когда ты выкладываешься в спортзале или занимаешься бегом, твой организм переполняют химические вещества, вызывающие чувство удовольствия. Это и нейротрансмиттеры серотонин и норадреналин, и бета-эндорфины, заглушающие боль, уменьшающие чувство тревоги и дающие эйфорию — легкую, как от пары бокалов вина. “За полчаса интенсивных аэробных упражнений организм выработает в 5 раз больше бета-эндорфинов, чем за то же время, проведенное в покое”, — говорит Рассел. Неудивительно, что мы хотим еще и еще.

ФОТО: STUDIO 33

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

Доступно в App Store

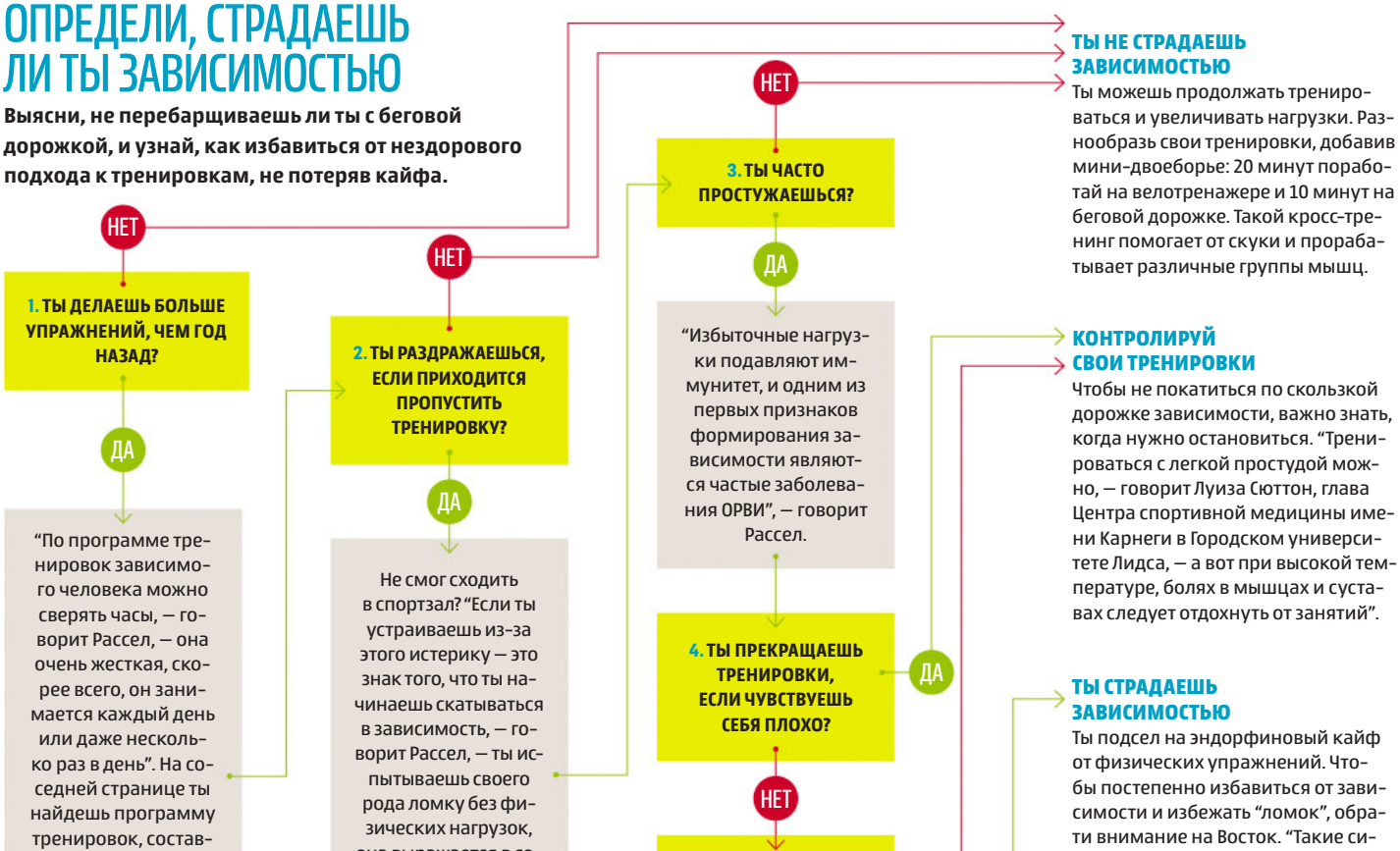
9+

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

ОПРЕДЕЛИ, СТРАДАЕШЬ ЛИ ТЫ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Выясни, не перебарщиваешь ли ты с беговой дорожкой, и узнай, как избавиться от нездорового подхода к тренировкам, не потеряв кайфа.


НЕТ
1. ТЫ ДЕЛАЕШЬ БОЛЬШЕ УПРАЖНЕНИЙ, ЧЕМ ГОД НАЗАД?
ДА
"По программе тренировок зависимого человека можно сверять часы, — говорит Рассел, — она очень жесткая, скорее всего, он занимается каждый день или даже несколько раз в день". На соседней странице ты найдешь программу тренировок, составленную по принципу золотой середины, — не слишком много и не слишком мало нагрузок, а как раз столько, сколько нужно.
НЕТ
2. ТЫ РАЗДРАЖАЕШЬСЯ, ЕСЛИ ПРИХОДИТСЯ ПРОПУСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ?
ДА
Не смог сходить в спортзал? "Если ты устраиваешь из-за этого истерику — это знак того, что ты начинаешь скатываться в зависимость, — говорит Рассел, — ты испытываешь своего рода ломку без физических нагрузок, она выражается в состоянии тревоги и перепадах настроения, поэтому тебя тянет к тренировкам, которые могут избавить от этого состояния".
НЕТ
3. ТЫ ЧАСТО ПРОСТУЖАЕШЬСЯ?
ДА
"Избыточные нагрузки подавляют иммунитет, и одним из первых признаков формирования зависимости являются частые заболевания ОРВИ", — говорит Рассел.
4. ТЫ ПРЕКРАЩАЕШЬ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО?
ДА
НЕТ
5. ПРИХОДИЛОСЬ ЛИ ТЕБЕ КОГДА-НИБУДЬ ВРАТЬ (ДЕВУШКЕ, НАЧАЛЬНИКУ), ЧТОБЫ УРВАТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ?
НЕТ
ТЫ НЕ СТРАДАЕШЬ ЗАВИСИМОСТЬЮ
Ты можешь продолжать тренироваться и увеличивать нагрузки. Разнообразь свои тренировки, добавив мини-двоеборье: 20 минут поработай на велотренажере и 10 минут на беговой дорожке. Такой кросс-тренинг помогает от скуки и прорабатывает различные группы мышц.
КОНТРОЛИРУЙ СВОИ ТРЕНИРОВКИ
Чтобы не покатиться по скользкой дорожке зависимости, важно знать, когда нужно остановиться. "Тренироваться с легкой простудой можно, — говорит Луиза Сюттон, глава Центра спортивной медицины имени Карнеги в Городском университете Лидса, — а вот при высокой температуре, болях в мышцах и суставах следует отдохнуть от занятий".
ДА
ТЫ СТРАДАЕШЬ ЗАВИСИМОСТЬЮ
Ты подсел на эндорфиновый кайф от физических упражнений. Чтобы постепенно избавиться от зависимости и избежать "ломок", обрати внимание на Восток. "Такие системы, как цигун или тайцзицюань, очень отличаются от обычных тренировок, — говорит Рассел, — они стимулируют парасимпатическую нервную систему, дают спокойствие и формируют другой образ мышления, который может помочь избавиться от зависимости".

Риск возникает, когда появляется привыкание к веществам, вызывающим прилив кайфа. "Приходится все время увеличивать интенсивность физических нагрузок, чтобы получать все больше и больше эндорфинов", — объясняет Аттила Сабо, читающий лекции по психологии спорта и фитнеса в Печском университете в Венгрии.

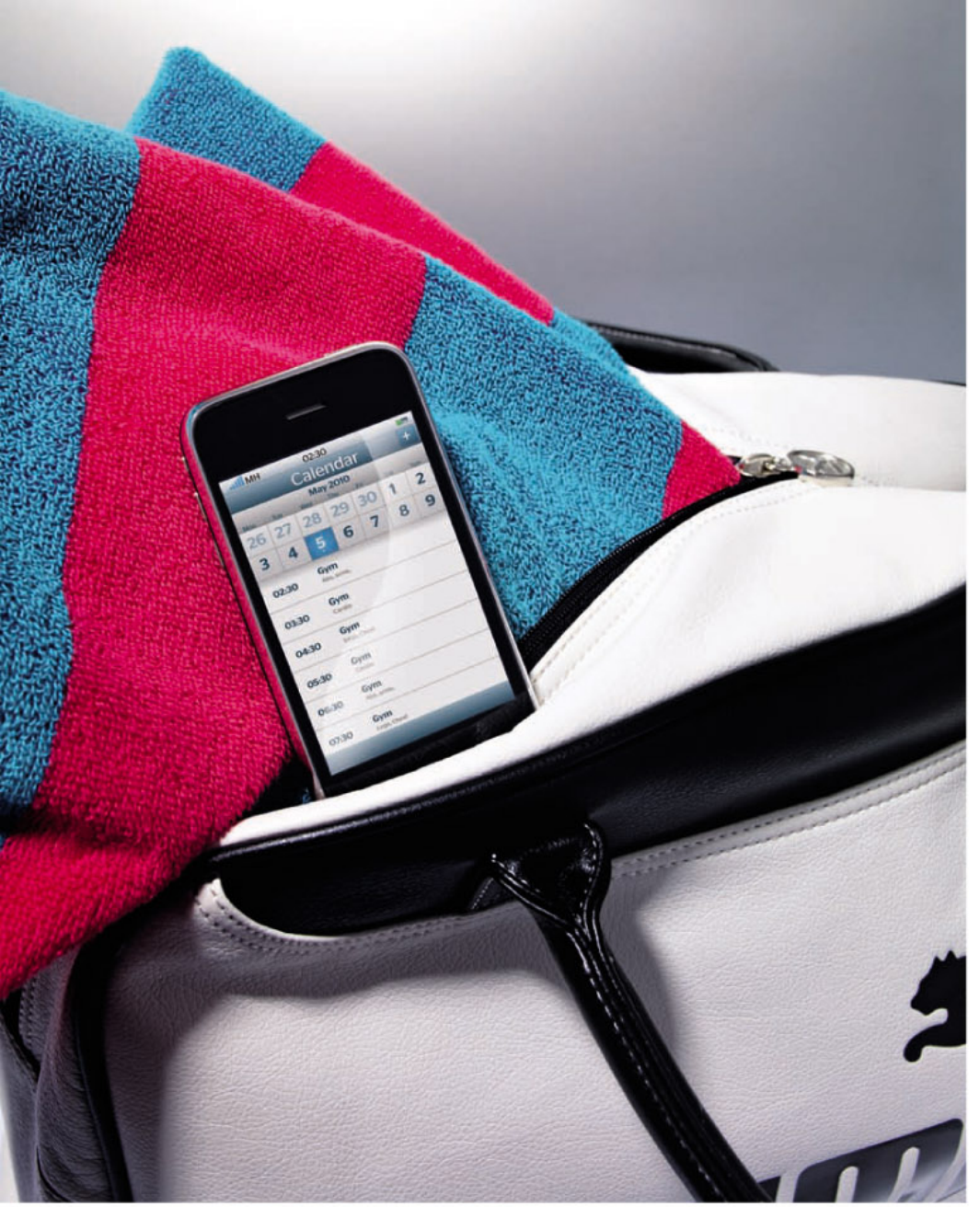
На этом решающем этапе и происходит превращение здорового мужчины в зависимого, поскольку он начинает предъявлять к себе все более нездоровые требования. "Ты начинаешь пропускать дни отдыха и продолжаешь тренировки даже после травм, — говорит Сабо, — а это чревато такими опасностями, как стрессовые переломы, а также повреждения суставов и сухожилий".

Майкл Лопез из Борнмута прекрасно знает об этих проблемах и сам себя называет "наркоманом спортзала". Он стал персональным тренером только потому, что это давало возможность тренироваться и во время работы тоже. "Я постоянно стараюсь повышать нагрузки, хотя понимаю, что в этом нет смысла" — признается он.

В отличие от наркомании или алкоголизма, даже если человека навязчиво тянет к тренировкам, ему все равно нужна мотивация и самодисциплина для занятий. По словам Рассела, обычно зависимость формируется на почве психологических проблем. "Эти проблемы могут заключаться в низкой самооценке или завышенной мотивации и самомнении", — говорит он.

Майкл начал тренироваться, еще будучи тощим 18-летним парнем, но через какое-то время просто помешался на тренажерах, и его зависимость стала влиять на отношения с людьми, как это обычно происходит у наркоманов, алкоголиков и игроманов. "Я отказался провести отпуск со своей девушкой, потому что хотел поехать в спортивный лагерь, я пропустил другие важные события в ее жизни из-за своих тренировок. Вскоре после этого мы расстались", — рассказывает он.

Для Майка отказ от длительных отношений стал приемлемой ценой за поддержание себя на пике спортивной формы. "Мои отношения с женщи-



нами теперь редко длятся больше нескольких недель, — признается он, — но это меня устраивает, потому что я знаю, что все равно не смогу уделять им столько внимания, сколько они бы хотели".

"Чтобы не перейти опасную черту, нужно отслеживать момент, когда ты начинаешь заниматься слишком интенсивно, — говорит Рассел. — Если ты каждую неделю повышаешь объем нагрузок на 10%, стоит пересмотреть свою мотивацию".

Ограничивай свою жажду эндорфинов, добавляя в свои тренировки упражнения на гибкость, занимайся кросс-тренингом, в какие-то дни просто отдыхай от занятий. "Не сосредотачивайся только на аэробных или силовых упражнениях, — снова советует Рассел, — самое важное — постоянно подвергать организм и аэробным, и анаэробным нагрузкам, чтобы не вырабатывалось привыкания к эндорфинам, из-за которого ты попадаешь в ловушку и начинаешь снова и снова искать кайф".

Тренироваться и поддерживать себя в хорошей форме вполне можно и без ущерба для психики, тела и социальной жизни. "Каждый знает момент в конце занятия, когда организм переполнен "веществами удовольствия", — говорит Сабо, — он помогает нам поддерживать мотивацию для тренировок, и это абсолютно нормально". Не забывай об этом, когда будешь зашнуровывать кроссовки перед занятием. ■

СПЛОШНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ И НИКАКИХ "ЛОМОК"

Программа тренировок для здорового эндорфинового кайфа. Эту программу предлагает персональный тренер из Джерси Анна Сомма. Она составлена для получения оптимальных результатов при достаточном отдыхе, что позволяет контролировать режим тренировок. Занятия с весами должны занимать не более 20 минут, но старайся использовать большие веса.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Кардиотренировка: 30 минут
Упражнения с весами: 20 минут
Делай следующие упражнения по два подхода, 10–15 повторов в каждом:
1. Жим штанги от груди
2. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье
3. Приседания со штангой
4. Экстензии ног
5. Сгибание ног
6. Тяга вниз на трицепс

Упражнения для мышц живота и для растяжки: 10 минут

ВТОРНИК — ОТДЫХ

СРЕДА

Кардиотренировка: 30 минут
Упражнения с весами: 20 минут
Делай следующие упражнения по два подхода, 10–15 повторов в каждом:
1. Тяга верхнего блока
2. Пулловер
3. Тяга штанги в наклоне
4. Жим от плеч
5. Разведение гантелей в стороны
6. Сгибания рук с гантелями или штангой

Упражнения для мышц живота и для растяжки: 10 минут

ЧЕТВЕРГ — ОТДЫХ

ПЯТНИЦА

Кардиотренировка: 30 минут
Упражнения с весами: 20 минут
Делай следующие упражнения по два подхода, 10–15 повторов в каждом:
1. Жим штанги от груди
2. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье
3. Приседания со штангой
4. Экстензии ног
5. Сгибание ног
6. Тяга вниз на трицепс

Упражнения для мышц живота и для растяжки: 10 минут

СУББОТА — ОТДЫХ

ВОСКРЕСЕНЬЕ — ОТДЫХ

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

№1

СРЕДИ ОВОЩЕЙ ПО СОДЕРЖАНИЮ МЕЛАТОНИНА — ГОРМОНА, ПОМОГАЮЩЕГО ТЕБЕ КРЕПКО СПАТЬ, — ЭТО ПОМИДОР. РЕЦЕПТЫ 19 РАЗНЫХ БЛЮД НА ОСНОВЕ ТОМАТНОГО СОУСА ИЩИ НА СТР. 74

760 000 000

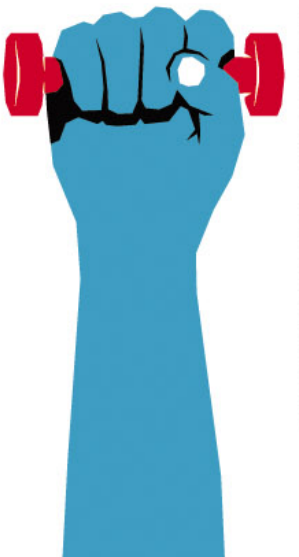
ЗРИТЕЛЕЙ В 141 СТРАНЕ МИРА СЛЕДИЛИ ЗА РОЗЫГРЫШЕМ КУБКА МИРА ПО РЕГБИ-7, ПРОХОДИВШИМ В 2009 ГОДУ В ОАЭ. В ЭТОМ ГОДУ КУБОК РАЗЫГРЫВАЮТ В МОСКВЕ, КАК ЭТО БУДЕТ — СМ. СТР. 64

TIME

СЛОВО, ЧАЩЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗУЕМОЕ В АНГЛОЯЗЫЧНОМ МИРЕ, СОГЛАСНО OXFORD ENGLISH CORPUS. КАК ПО СЛОВАМ ЖЕНЩИНЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ЖЕ ОНА ТАКОЕ, — ВЫЯСНИ НА СТР. 68

40

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ТЫ ДОЛЖЕН СНИЗИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ СВОЕЙ ОБЫЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ЕСЛИ СПАЛ НОЧЬЮ МЕНЬШЕ 4 ЧАСОВ. В КАКИХ ЕЩЕ СЛУЧАЯХ СТОИТ УМЕРИТЬ СВОЙ ПЫЛ, НАПИСАНО НА СТР. 78



53%

НА СТОЛЬКО МЕНЬШЕ РИСК ОБРЕСТИ ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ, ЕСЛИ ТЫ ОБЩИТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК, НЕ БУКА. О СПОСОБАХ УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ, КОНТРОЛИРУЯ СВОИ ЭМОЦИИ, ПИШЕМ НА СТР. 70

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ № ФС77-46069

Women's Health

ЖУРНАЛ О САМОЙ ГЛАВНОЙ!

Теперь и онлайн• версия на whrussia.ru

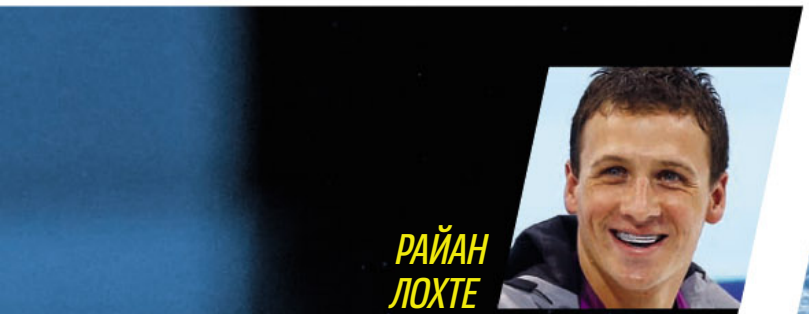
facebook.com/WomensHealthRussia

vk.com/whealth

16+

ЛЮБИТ ЛЮ

ЕВГЕНИЙ КОРОТЫШКИН



РАЙАН ЛОХТЕ

ДЕЙ

ЙЕН ТОРП

ВОДА

ТРИ РЕДАКТОРА MEN'S HEALTH НА ТРЕХ КОНТИНЕНТАХ ВСТРЕТИЛИСЬ С ТРЕМЯ ЧЕМПИОНАМИ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ: УЗНАТЬ О ГЛАВНОМ И, ПОЖАЛУЙ, САМОМ ПРИЯТНОМ ЛЕТНЕМ СПОРТЕ ЧТО-ТО НОВОЕ. ЕСЛИ В ТВОИХ ПЛАНАХ НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ, СБРОСИТЬ ВЕС, ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ТРАВМ И ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ — ДОРОЖКА В БАССЕЙНЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ САМОЙ КОРОТКОЙ ДОРОГОЙ К ЦЕЛИ. КОРОЧЕ, МОЧИ СЕБЯ ЭТИМ ЛЕТОМ, КАК НИКОГДА НЕ МОЧИЛ. МЫ ТЕБЕ В ЭТОМ ПОМОЖЕМ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН, МАРКУС СТЕНГЛЕЙН, АНТОН ИВАНОВ

НЕРЯДОВОЙ РАЙАН

ДЖИМ ТОРНТОН:

Кто-то едет во Флориду, чтобы порезвиться с дельфинами, ну а я здесь, чтобы оказаться в бассейне с другим водоплавающим — Райаном Лохте. У этого парня только олимпийских медалей 11 штук — 5 золотых, 3 серебряных и 3 бронзовых! Именно он (после ухода на пенсию Майкла Фелпса, конечно) — главный пловец планеты, которая, к слову, на 71% покрыта водой. Сейчас я стою рядом с ним на бортике бассейна и чувствую себя малолитражкой на фоне суперкара.

Новичком в плавании меня не назовешь — я входил в десятку лучших пловцов-любителей Америки, выступал на международном уровне и даже ставил рекорды. Но тем сильнее меня впечатляет форма Лохте: его тело — живое доказательство того, что никакой другой спорт (за исключением, пожалуй, беговых лыж) не обеспечивает столь же комплексного развития мышц. Вода в 800 раз плотнее воздуха и создает постоянную нагрузку мышцам во всех трех измерениях. Абсолютно любое твое движение в воде — это движение с отягощением.

Телу Лохте к этому не привыкать. За 9 тренировок в неделю он преодолевает в бассейне в среднем 65 км, причем в интервальном режиме: проплывает дистанции по много раз с короткими фиксированными перерывами, чтобы привыкнуть работать на фоне усталости. С той же целью в его программу включены заплывы с отягощением.

Пока я размышляю, Райан приступил к работе. За ним по дорожке тянется ремень, привязанный к стойке с грузами на бортике бассейна. Он плывет — и поднимает дополнительные 22,5 кг.

“У любого спортсмена обязательно бывают дни, когда он чувствует себя абсолютно выжатым, — рассуждает Лохте. — Вот тут-то и начинается настоящая пахота. Заставь себя в такой день работать в два раза больше. Начни тренировку с отработки спринта, нескольких заплывов на 25 и 50 метров. Старайся выложиться максимально, и через это преодоление к тебе придет сила. Когда разомнешься и вре-

РАЙАН ЛОХТЕ

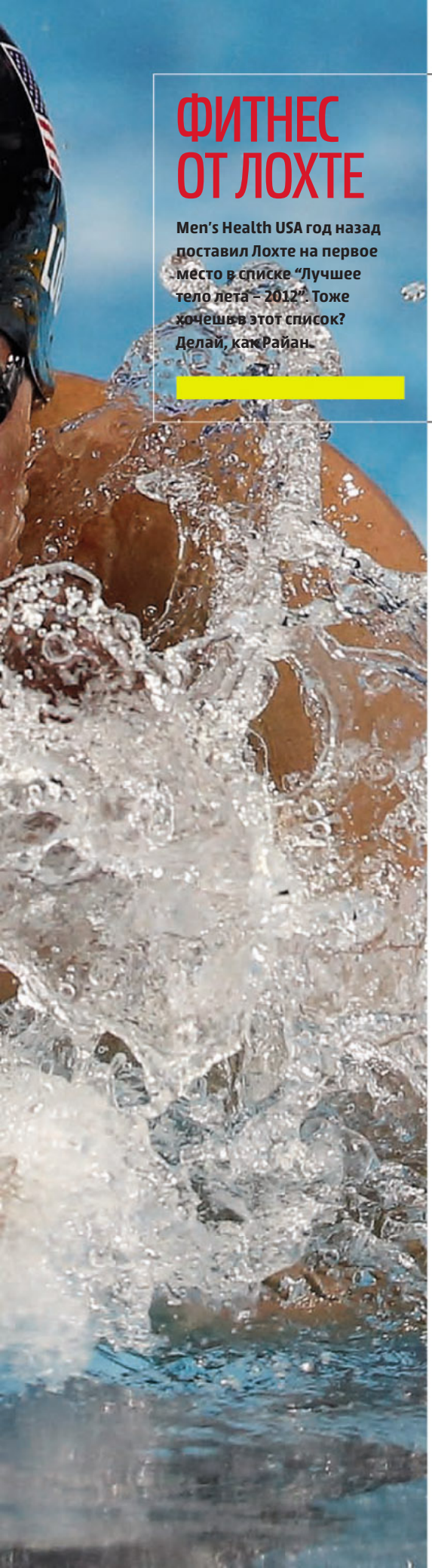
ВОЗРАСТ: 28 ЛЕТ

РОСТ: 188 СМ

ВЕС: 86 КГ

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: 100 И 200 М НА СПИНЕ, 200 И 400 М КОМПЛЕКСНЫМ ПЛАВАНИЕМ, 200 М ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.

ДОСТИЖЕНИЯ: 5-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 12-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА. УСТАНОВИЛ 10 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ. ЛУЧШИЙ ПЛОВЕЦ МИРА 2010 И 2011 ГОДОВ ПО РЕЙТИНГУ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ (FINA).



ФИТНЕС ОТ ЛОХТЕ

Men's Health USA год назад поставил Лохте на первое место в списке "Лучшее тело лета – 2012". Тоже хочешь в этот список? Делай, как Райан.

Четыре раза в неделю Лохте к заплывам в бассейне добавляет жестокую 90-минутную тренировку на суше.

→ Ту, на которую я попал, Райан начал с упражнений с медболом: он заводит мяч за голову двумя руками и с силой впечатывает его в широкую скамью. Задача — запрыгнуть на скамью и поймать медбол до того, как тот второй раз коснется поверхности (выбирай мяч, который хоть чуть-чуть, но прыгает). Высота лавки — 76 см, и нужно сделать 5 повторов.

→ После сразу штанга (5 рывков и 5 повторов становой тяги), а затем — спринт. После 5 кругов такой тренировки (отдых между кругами — 1 минута) у Лохте дрожат руки и ноги. "Знаешь, в чем его крутость? — говорит тренер Лохте по ОФП Мэтт Дилэнси. — Он пашет до последнего, пусть даже после тренировки приходится обнимать унитаз".

→ И занятие продолжается. Прогулка фермера, горизонтальные канаты, удары кувалдой по покрышке — все это нужно для предплечий и мышц кора.

→ "Плавание на 90% зависит от твоего кора, это основа, от которой строится техника, поэтому тренируй пресс так, чтобы мышцы горели. Налегай еще сильнее, даже когда тебе очень этого не хочется. Это умение и отличает великих от середняков. Когда тебе больно, а терпение с выносливостью заканчиваются, найди в себе еще что-то, чтобы не останавливаться".

мя прохождения дистанции начнет сокращаться, переходи к более длинным заплывам, например, на 200 метров".

200 м — любимая дистанция Лохте. Именно на ней он стал первым человеком, побившим мировой рекорд после запрета гидрокостюмов, дававших преимущество в скорости (подробнее об этой и другой экипировке — на следующей странице). Но сегодня у Лохте в соперниках не мировой рекорд, а всего лишь я. Райан дает мне фору и обещает плыть "в четверть силы". Помогло ли это? Уже спустя секунду Лохте обходит меня, как неподвижный поплавок. Мне вспоминается случившаяся в детстве история: один шутник на водном велосипеде завез меня в море так, что не было видно берега, и когда я прыгнул с борта в воду, удрал обратно. С такой же тоской я взирал вслед плюющемуся брызгами катамарану, понимая, что мне не догнать его никогда.

"В плавании техника имеет не меньшее значение, чем сила, — поучает меня Райан. — Например, когда в кроле рука только входит в воду, она должна быть практически прямой, ладонь — плоской, кончики пальцев должны быть направлены на противоположную стенку бассейна. Немного округли ладонь, только когда рука уже оказалась в воде. И следи за тем, чтобы гребок шел строго вниз, в середине движения кончики пальцев должны смотреть на дно бассейна".

Технику самому Райану с 8 лет ставила его мать Илиан — например, она учила его не бороться с водой, но скользить сквозь нее, создавая минимум сопротивления. "В бассейне мое тело напоминает карандаш, который прошивает водную гладь", — говорит чемпион и, оставив меня отдыхать на бортике, возвращается к тренировке. Лохте совершает еще дюжину спринтов, но его движения по-прежнему идеальны — ни намека на усталость.

Говорят, что своими успехами Райан во многом обязан грозному конкуренту — все тому же Фелпсу. Майкл тащил к новым высотам не только мировые рекорды и суммы призовых, но и остальных пловцов, это была постоянная "гонка за лидером". "Если бы я плавал один, я никогда бы не стал тем, кем являюсь на данный момент", — соглашается Райан. Соперничество мотивирует, так что вот тебе еще один совет от Лохте: если хочешь преуспеть в плавании, найди себе партнера по тренировкам, который будет лучше тебя. Однажды ты обойдешь его — как Лохте обошел самого Фелпса на последней Олимпиаде.

ЧИСТЫЙ РАЗВОРОТ

"Чтобы сделать чистый разворот, — дает еще один совет Райан Лохте, — следи за разметкой на дне бассейна. В олимпийских бассейнах это, как правило, линия, она прерывается незадолго до бортика.

→ Когда рука, делающая гребок, окажется над этим концом линии, прижми подбородок к груди и продолжай гребок всем телом, будто собираешься сделать кувырок. Согнись в пояснице, как перочинный нож (ноги параллельны поверхности воды, плечи и макушка двигаются в направлении дна), затем подтяни ноги, приняв форму яйца, отталкивайся от бортика, переворачивайся и плыви обратно.

→ В ходе маневра старайся не занырнуть на дно — ноги должны оттолкнуться от бортика на глубине 30–60 см от поверхности".

ЙЕН ТОРП

ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ

РОСТ: 195 СМ

ВЕС: 104 КГ

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: 100, 200 И 400 М ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ, 200 М КОМПЛЕКСНЫМ ПЛАВАНИЕМ.

ДОСТИЖЕНИЯ: 5-КРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН, 11-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА. УСТАНОВИЛ 13 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ. ЛУЧШИЙ ПЛОВЕЦ МИРА 1998, 1999, 2001 И 2002 ГОДОВ ПО РЕЙТИНГУ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ (FINA).

ТОРП ЗДЕСЬ УМЕСТЕН

МАРКУС СТЕНГЛЕЙН:

Возможно, ты не знаешь, но нам с тобой повезло жить в самое богатое на водные таланты время: Александр Попов, Йен Торп, Майкл Фелпс — про каждого из них говорили, что такого спортсмена раньше не было и, возможно, уже не будет.

Австралийца Торпа называли “пловцом XXI века”: рост — 195 см, размах рук — 190 см (на 20 см больше, чем у среднего человека его роста), вместо нормальных ступней – “ласты” 49-го размера. Уже в 14 лет у Йена было сложение 25-летнего мужчины, и он входил в сборную Австралии, а в 15 стал самым молодым чемпионом мира по плаванию в истории.

Помимо гирлянды мировых рекордов его вклад в историю плавания — участие в разработке и популяризации гидрокостюмов, на целое десятилетие взбудораживших заслуженный вид спорта. Разработчики даже засовывали Торпа в аэродинамическую трубу, чтобы отследить, как формируются потоки воздуха вокруг его эталонного тела. Сделанные из особых материалов костюмы не только уменьшают сопротивление воды (примерно на 3%) и избавляют мышцы от лишних вибраций, но и принудительно формируют у пловцов

НА СТИЛЕ

Самый старый стиль плавания — брасс, самый современный — баттерфляй, но большинство отдает предпочтение самому быстрому способу перемещения в воде под названием “кроль”.

правильную осанку — то оптимальное положение тела в воде, которое раньше нарабатывалось годами тренировок. Раньше спортсмены пытались найти оптимальный баланс между силой и объемом мышц (слишком рельефная мускулатура тормозит тебя в воде), но костюмы эту проблему решили, и все кинулись качаться. “В неделю я тренировался 36 часов”, — комментирует Торп, чей боевой вес превышает 100 кг.

Сейчас костюмы признаны техническим допингом, и профессиональные спортсмены их не используют (но ты вполне можешь воспользоваться наследием Торпа, особенно если ты — тоже крупный мужчина). Да и сам Торп, завоевав все олимпы и потеряв мотивацию, еще 7 лет назад ушел на пенсию. Предпринятая в 2011 году попытка вернуться оказалась неудачной — сказались пять лет простоя, в течение которых хлорированной воде бассейнов Йен предпочитал воду огненную: “Я обнаружил, что чем больше я пью, тем лучше себя чувствую”, — вспоминает он. Но этот совет Торпа ты лучше забудь — он в бассейне не поможет, а прими на вооружение четыре других, проложивших ему путь к статусу легенды спорта:

1 “Простой способ улучшить технику плавания — смешивать стили. Например, плыви, работая ногами, как в кроле, а руками, как в брассе. Это поможет лучше наработать связь между ногами и руками, а синхронизация верхних и нижних конечностей — ключ к прогрессу в плавании”.

НЕ ГОЛЫЙ КРОЛЬ

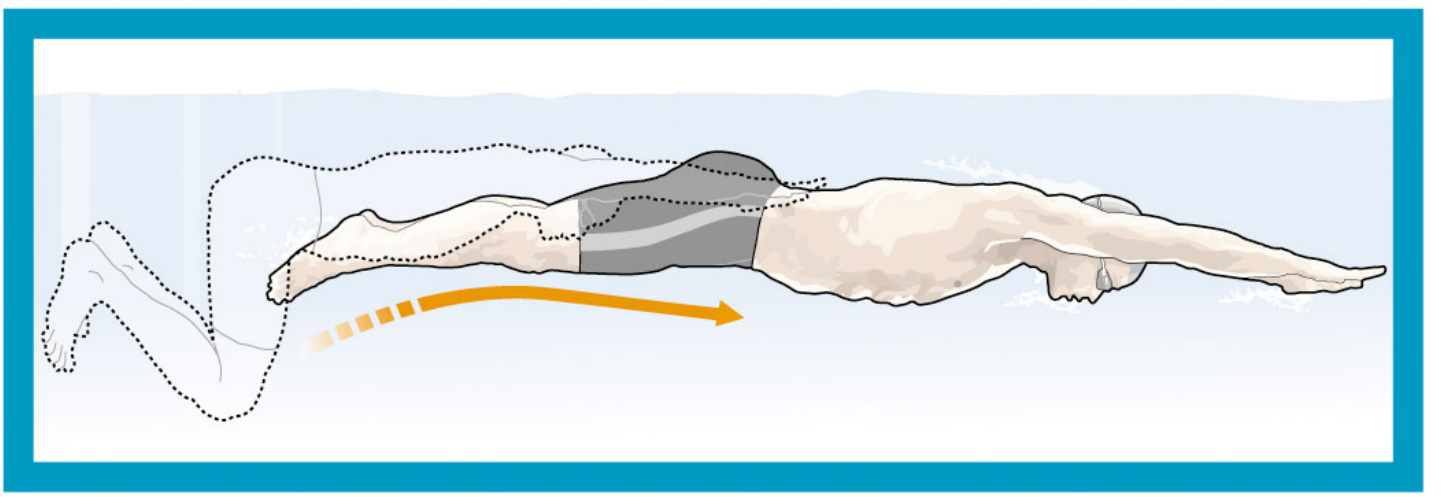
Высокотехнологичный костюм для плавания можно купить и сейчас. За 15 000 рублей ты получишь наряд, который сделает тебя звездой бассейна (правда, на то, чтобы надеть костюм, уходит до часа времени). Если же ты сторонник более традиционной одежды для плавания, то вот советы по ее подбору.

→ Что точно понадобится, так это очки (лучшие — те, которые хорошо сидят конкретно на твоем лице и имеют защиту от запотевания и солнечного света) и спортивные часы для сбора информации о тренировке.

→ Можно купить длинные (до колен) стартовые плавки (также известны как гидрошорты). Произведенные из очень легкого и гладкого материала (т.н. быстрой кожи), гидрошорты помогают легче скользить в воде, поддерживают оптимальную компрессию мышц, до которых могут дотянуться, и обеспечивают лучшую плавучесть.

→ Высокотехнологичный элемент экипировки, противоположный гидрошортам, — “тормозные шорты”, или “плавки с тормозящим эффектом”. Они создают дополнительное сопротивление при движении в воде, позволяя тренироваться с большими нагрузками.

→ Ткань плавок для бассейна должна быть гипоаллергенна и устойчива к воздействию хлора. Ищи на бирке слова: endurance, chlorine resistant, waternity, extra life lycra. Плавки для открытой воды должны быть устойчивы к УФ-лучам и морской соли (если твой водоем — море).



1. По максимуму используй энергию первого шага. Прыгнув с тумбы или оттолкнувшись от стенки бассейна, придай телу как можно более обтекаемую форму: вытянись в струнку, одна рука на другой, бицепсы прижаты к ушам.

2. Когда ты поднимаешь голову, у тебя автоматически опускаются бедра, ты движешься сквозь воду медленно, как плуг. Смотри не вперед, а на дно бассейна. →

2 “Попробуй плыть кролем пять метров со сжатыми кулаками, пять метров обычным образом — это и тренировку разнообразит, и помогает лучше понять, насколько важна кисть в плавании”.

3 “Как минимум 10 процентов тренировки уделяй своему самому нелюбимому стилю. Так ты не только технику улучшишь, но и более полноценно задействуешь мышцы”.

4 “Когда тебе будет лень идти в бассейн — вспомни о том, что в период подготовки к Олимпиаде в Афинах я ежедневно оказывался в воде уже в 4.15 утра”.

ШКОЛА КАПИТАНА

АНТОН ИВАНОВ:

Евгений Коротышкин — не только капитан сборной России, чемпион и рекордсмен, но и настоящий фанат плавания, желающий знать об этом виде спорта как можно больше. Например, после неудачного выступления на Олимпиаде в Пекине он за свой счет поехал тренироваться в Италию — и уже в 2010-м добыл очередное золото, серебро и бронзу на чемпионате Европы. Начинающие пловцы из редакции МН обратились к Коротышкину с вопросом, как не пойти в бассейне ко дну, и свою лекцию Евгений начал с самого неожиданного совета:

Слушай музыку

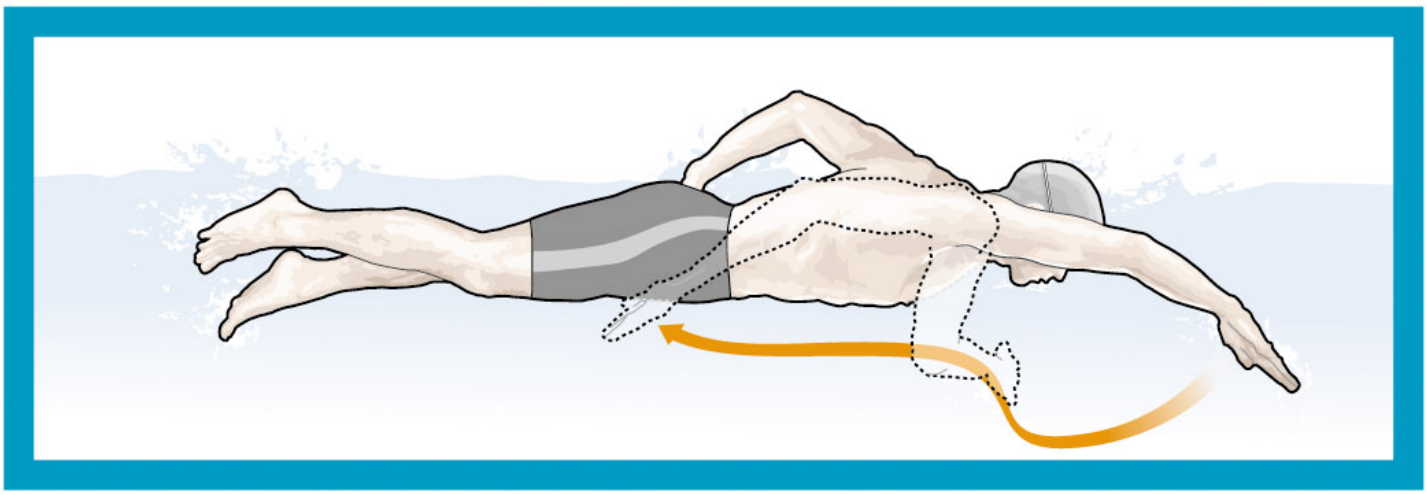
“Я всегда слушаю музыку перед соревнованиями. Перед важным заплывом послушай те композиции, от которой тебя буквально распирает, хочется прыгать и рвать всех и вся. Перед финалом на Олимпиаде в Лондоне, например, ожидая вызова на старт, я слушал Next Contestant и Animals группы Nickelback”.

МН: Если же ты хочешь слушать музыку не только до, но и во время заплыва, присмотрись к плееру swiMP3 (5890 руб.). Он крепится на ремешок от очков для плавания, но наушники не вставляют в уши — звук проходит прямо через кости черепа. Любителям более классических решений можно посоветовать плееры Speedo Aquabeat (6990 руб.) и Sony Walkman NWZ-W273 (3599 руб.) — их наушники предохранят уши от попадания воды.

Узнай для начала, что ты можешь

“Разведи руки в стороны и замерь расстояние между кончиками средних пальцев. Если эта длина больше твоего роста — природа одарила тебя телом прирожденного пловца. Если равна росту или меньше — специалисты скажут, что у тебя “умеренные данные”. Что ж, зато есть стимул тренироваться активнее, ведь не так важно, какого диаметра у тебя колеса, главное — какой мотор под капотом.

Далее засеки время и плыви изо всех сил 100 метров вольным стилем. Если проплыл менее чем за 50 секунд — звони к нам в сборную. Если более — что ж, есть стимул тренироваться активнее”.



3. Не пытайся силой протащить себя сквозь воду, лучше думай о том, чтобы оставаться максимально гладким — как рыба. Учись плыть тихо: брызги и удары по воде — бесполезный расход энергии.

4. Когда делаешь гребок, дай руке самой, по инерции, опуститься на 15–20 см под воду и только потом с силой тяни ее под себя. Представь, что кладешь руку на бочку и катишь ее к своим ногам.

ЕВГЕНИЙ КОРОТЫШКИН

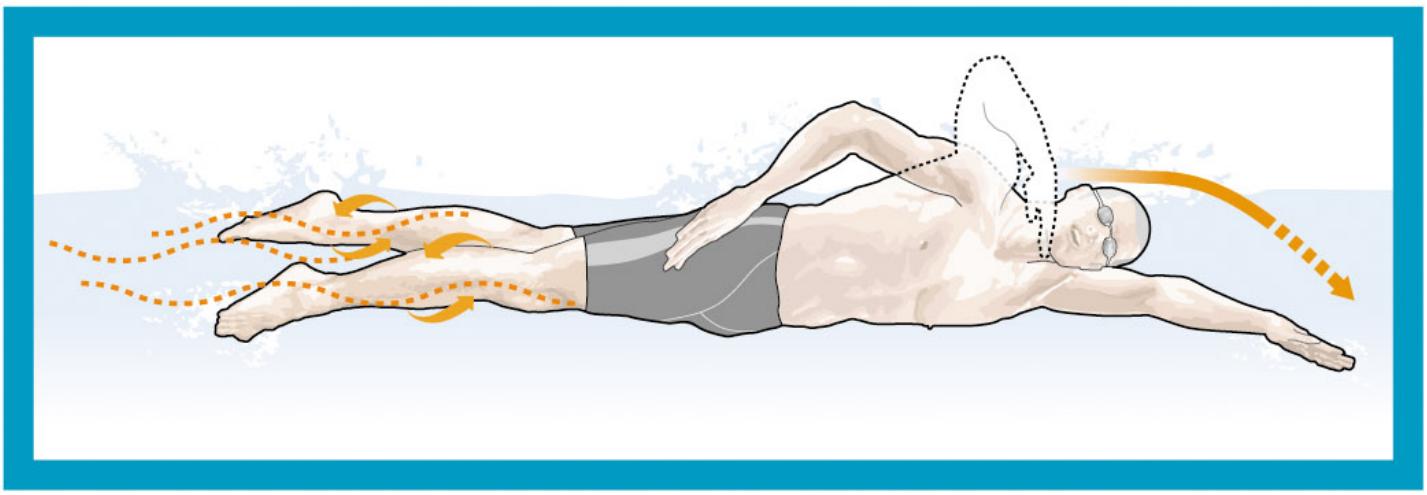
ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ

РОСТ: 186 СМ

ВЕС: 85 КГ

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ: 50 М И 100 М, БАТТЕРФЛЯЙ

ДОСТИЖЕНИЯ: 6-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ, 2-КРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ В ЛОНДОНЕ-2012. УСТАНОВИЛ 6 МИРОВЫХ РЕКОРДОВ И 8 РЕКОРДОВ ЕВРОПЫ. ЛУЧШИЙ ПЛОВЕЦ РОССИИ-2012, ПО ВЕРСИИ ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПЛАВАНИЯ.



5. Представь себе линию, рассекающую твое тело от головы до ног ровно посередине. Не давай рукам во время гребков пересекать эту линию, иначе твое тело начнет извиваться, что только замедлит плавание.

6. Колени сгибай несильно и тяни носок, стараясь не выносить ногу из той аэродинамической тени, которую создает твое туловище. Силу толчка определяет гибкость лодыжек. Развить ее можно, тренируясь с ластами.

arena
arena

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, RIAN, REUTERS, AP, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

ЧЕТЫРЕ ФАКТА О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ

→ Это сочетание анаэробной и аэробной нагрузок, работают и быстрые мышечные волокна, и медленные. Ты нарабатываешь и скорость, и выносливость.

→ Энергичные заплывы улучшают снабжение мозга кислородом, что делает плавание полезным и для силы ума тоже (только учти, ключевое слово — "энергичные").

→ Плавание — официально один из самых безопасных видов спорта (риск травмы тут минимален, и никто еще никогда не убивался прямо на дорожке). Неслучайно плавание входит в программы реабилитации после многих болезней и повреждений, включая тяжелые травмы спины.

→ Плавание — это навсегда. Еще в 2006 году Стэнфордский университет сравнил годовую статистику международных любительских марафонов и аналогичных по масштабу соревнований в плавании. Лишь 12% марафонцев из общей массы были в возрасте 55 лет и старше; среди пловцов таковых было 33%. А 2% и вовсе перевалили за 80 лет!

Следи за температурой

"Оптимальной для работы мышц считается температура воды в 27,5 градуса. Если горячее — быстро устанешь. А, к примеру, в олимпийском бассейне Лондона было всего 25 градусов, что не располагало к новым рекордам — после первых тренировок там многие спортсмены написали жалобы".

МН: В холодной воде мышцы хуже снабжаются кислородом, как результат — снижение выносливости.

Думай о стиле

"Можно выбирать стиль по фигуре. Спинисты и пловцы кролем все длинные, под два метра. Самые короткие — брассисты, а самые мускулистые — дельфинисты. А можно — по задачам. Спортивный брасс, с погружением головы под воду, — хорошая тренировка на выносливость с акцентом на мышцы плеч, груди и широчайшие спины. Хочешь обогнать кого-то на воде — выбирай кроль. В кроле еще удобно то, что пока вдыхаешь, можно увидеть, как плывут соперники. А самый трудный вид, дающий наибольшую нагрузку, — баттерфляй. Тут надо приложить максимум усилия на долю секунды. Секрет плавания дельфином, как еще называют баттерфляй, — выбрать наиболее короткую дорогу до финиша: не выпрыгивая слишком высоко и не заныривая слишком низко. Чем площе ты плывешь, тем быстрее будешь".

Возьми лучшее

"Я работал с тренерами и спарринг-партнерами из разных стран, готов рассказать, в чем сила разных школ плавания:

1 Американцы научили меня тому, что, сколько бы мы ни тренировались, но 1-2 раза в неделю у нас обязательно должны быть соревнования, пусть и между собой. Эти постоянные простартовки приучают к тому, что бороться с соперником — это совершенно обычное дело. Лучшего лекарства от предстартового мандража не придумаешь".

2 У итальянцев очень развит мотивационный подход. Ты проплыл какой-то обычный "полтинник", а тренер рвет на себе волосы или, наоборот, подскакивает и орет, будто ты медаль взял. Это очень помогает во время монотонных тренировок. Кроме того, важная штука — климат. В Москве я болел стабильно раз в два месяца, а в Италии на два года просто забыл о таблетках.

3 У китайцев огромная конкуренция, и очень много людей занимаются плаванием. У нас одни и те же люди ездят на соревнования годами, а у них человек может выиграть чемпионат мира, а на следующий год глядишь — его место в сборной занял кто-то новый.

4 Секрет успеха австралийцев в плавании? А вы посмотрите на спутниковые фотографии в Google, там бассейн на бассейне — вот и весь секрет.

5 Россия? У нас любой может учиться дисциплине. Слова тренера не обсуждаются, раз он так сказал — ты идешь и работаешь. В этом смысле наши антиподы — бразильцы: для них не прийти на тренировку просто из-за плохого настроения — нормальное дело. И еще им все нужно объяснять, разжевывать, уговаривать: зачем нужно то упражнение, зачем это". ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СЕКС

ПРЕСТИЖНАЯ ЖИЗНЬ ТИГРА

В редакцию пришло письмо: “БАДы для усиления мужской силы сделают ощущения ярче, а обычный секс — незабываемым”. Что ж, мы решили проверить эти обещания на себе. В конце концов, кому, как не журналу, название которого переводится как “Мужское здоровье”, брать на себя этот нелегкий труд.

ТЕКСТ: MEN’S HEALTH

Мир биологически активных добавок для мужчин оказался огромен. Один запрос в Яндексе выдал сразу около полусотни препаратов, не являющихся лекарствами, но обещавших все: победу над импотенцией, продление оргазма до 12 секунд, полового акта — до 180 минут, увеличение пениса на 3 сантиметра в месяц и даже победу над старостью. Черт возьми, надо брать!

Но что именно? Чем, например, "Красный кенгуру" сильнее "Черного леопарда"? А название препарата "Стоит 10 дней подряд" — это обещание или угроза? В курсе ли Дэвид Бекхэм, что он стал лицом капсул "Могущественный мистер" от китайской корпорации "Хунцзинпун" (а также почему на коробке футболист изображен без рук? Чтобы не тратил свое "могущество" на подростковые глупости?). И, наконец, кто обучал русскому языку людей, которые назвали свой препарат "Престижная жизнь тигра"?

Впрочем, мы свой выбор сделали: пусть это будут только сертифицированные БАДы, прошедшие госрегистрацию в РФ и при этом обещающие эффект от разового приема для здорового мужчины. Мужчины, не испытывающего проблем в половой жизни — в редакцию МН с эректильной дисфункцией не берут, тут с этим строго, — но желающего расцветить секс новыми красками или потрясти подругу небывалой удалью.

Таблетки были куплены и разыграны в редакции с помощью жребия. Чтобы избавить отважных экспериментаторов от рецидивов стеснительности, мы дали им псевдонимы, на роль которых отлично сгодились названия других БАДов, не попавших в выборку.

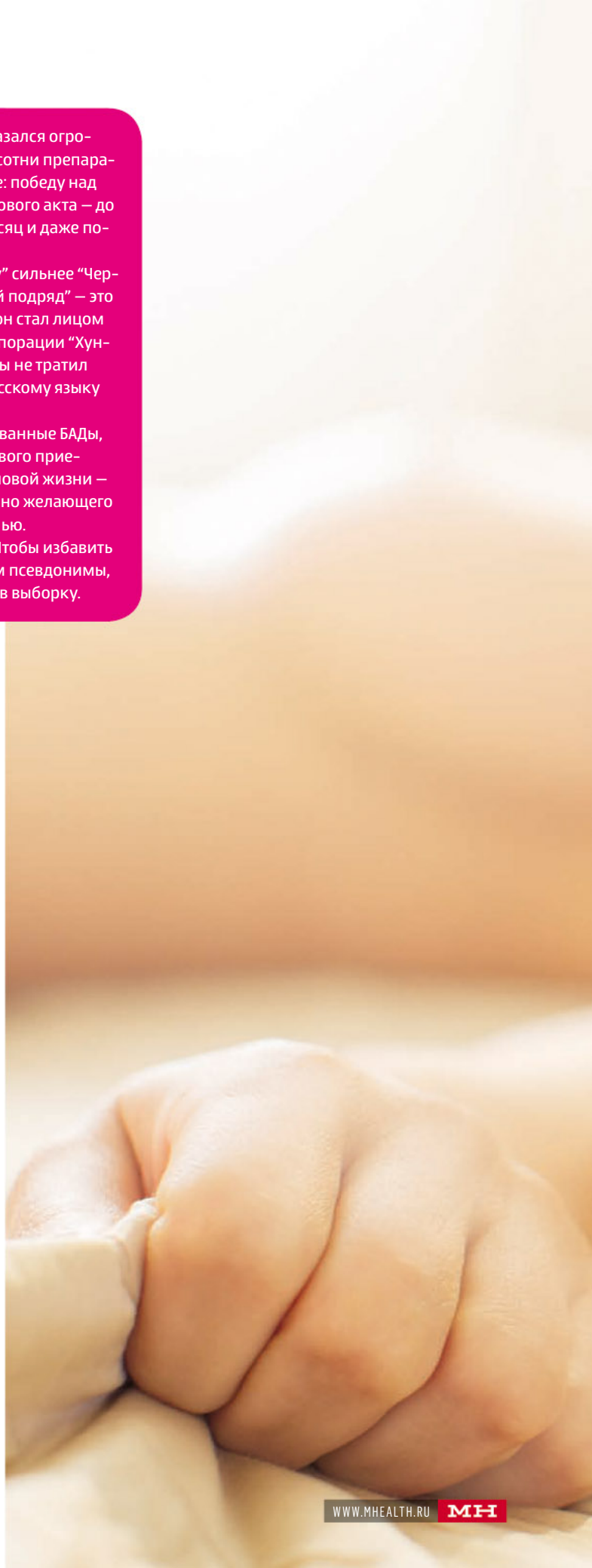
Редактор, известный как "ОТВАЖНЫЙ ПОЛКОВОДЕЦ"

БАД: "Маджик Стафф Форте"
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: смесь "Вирилис Аппликейшн", экстракты кордицепса и ягод дерезы тибетской, панты оленьи и т.д.
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от "вместе с МС принимал антибиотики, но ЖЕЛЕЗНЫЙ СТЕРЖЕНЬ не потерял своей упругости" до "разницы не заметил".

Четыре таблетки стоили без малого две тысячи рублей, но обещали многое: и общий подъем, и локальный подъем, и даже увеличение пениса после первого же приема. На всякий случай подобрав трусы посвободнее, я положил дозу в карман и вышел из дома.

Вернулся вечером я не в духе. Ездил на дачу, но забыл ключи, и пришлось возвращаться. Из-за спешки застрял на проселочной дороге, порвал трос и промочил ноги. Короче, подъем бы мне не помешал. Правда, забегавшись, я забыл выпить капсулу за 4–6 часов до того, что в инструкции стыдливо именовалось "активностью". Итог — три часа в ожидании чудес и обычный секс в финале.

На следующий день я подошел к делу серьезнее: 2 капсулы за 5 часов "до". Домой я летел как на крыльях — давно я так сильно не хотел в туалет. Уж не знаю, в БАДе ли тут дело. Что же касается секса, то обычно после первого раза мне нужно время для, так сказать, выхода на бис. А тут второй акт начался вообще без антракта. Правда, не могу сказать, что я очень уж хотел этого продолжения.



Редактор, известный как
“КОРОЛЬ ИЗ КОРОЛЕЙ”

БАД: Sealex Forte, капсулы
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: экстракты корня эврикомы длиннолистной и пальмы ползучей, корень лакрицы
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от “Сил прибавляется и тянет на постельные подвиги...” до “ну-у-у, не знаю”.

“Пришел с больницы выходиль из-за поя хочю трахнуть свою любимую”, — делился планами один из участников интернет-форума. “Препарат подействовал уже через два часа: сначала начало тянуть-крутить ноги, а потом — стояк! Стоит второй день, аж неудобно по улице ходить...” — делились с ним знаниями о “Сеалексе” форумчане.

В общем, было от чего воодушевиться. Принял я капсулу — пусть, думаю, будет жене сюрприз. А через час вдруг почувствовал жуткую усталость, лег и сразу вырубился. Проснулся утром с жуткой головной болью (которая не отпускала — несмотря на 2 таблетки анальгетика — почти до вечера). Ну и с обидой, разумеется: я-то был уверен, что действие таблетки невозможно пропустить, тем более — проспать.

Вечером второго дня принял еще одну таблетку — никакого неожиданного “эффекта” не было и на этот раз. Скажем так, я бы совершенно спокойно мог пойти и на улицу, и на совещание. Но поскольку на совещание никто не звал, мы с супругой отправились в постель, где все было как всегда, за исключением одной особенности: эрекция после эякуляции сохранялась так долго, что я так и не понял, когда она закончилась, — уснул. А утром я понял, наконец, что такое “тянуть-крутить”. Неприятное “ноющее” ощущение поселилось в мышцах задней поверхности бедра и время от времени заползало на поясницу.

Редактор, известный как
“ТВЕРДЫЙ И КРЕПКИЙ”

БАД: “Супер Йохимбе-Плюс”, таблетки
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: кора йохимбе, экстракты корня лакрицы, дамиана, муира паума, соу пальметто
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от “девушка моя молит о пощаде” до “очередной шедевр местных умельцев, которые считают, что если дерево может стоять, то, пожевав его кору, будет стоять и у всех остальных”.

Меня ожидали две таблетки в течение дня и две сложности. Во-первых, мне еще не доводилось заниматься сексом по заданию начальства,

поэтому и до, и даже немного в процессе я думал о том, что и как я буду потом писать. Это действительно новое, неизведанное ощущение. Во-вторых, ошибкой было предупреждать об эксперименте жену. Ее шуточки грозили все испортить. Но ничего, я знал, на что шел.

Трудно сказать, чего было больше — моих ожиданий или реальных последствий, но эффект ощущался. Препарат действует по понятной схеме: увеличивает приток крови к органам малого таза, и где-то через час я действительно ерзал на рабочем стуле. (Тут нужно заметить, что прилив крови — это еще не эрекция, и если ты рассчитываешь на неспровоцированный стояк, то тебя ждет разочарование.)

По дороге домой я почувствовал, что голова стала какой-то мутной, как будто повысилось давление. Сразу вспомнились противопоказания: “повышенная нервная возбудимость, бессонница, гипертония...” Ну да ладно, впереди еще один снаряд, посмотрим.

22:20, ужин, вторая таблетка внутри. Голову отпустило, жена шутит, я думаю о своем куске вот этой самой статьи. Спустя полчаса — знакомые ощущения в знакомых местах. Поехали. “Так, а что я напишу об этом? А стоит ли описывать вот это? Она так делает, потому что я таблетку съел, или я чего-то не замечал раньше?.. Аааааа, хватит думать!!!”

Помог ли “Йохимбе”? Скажу, что ощущения были немного иными, но не скажу, что они были острее или приятнее. И не надо забывать о силе человеческого самовнушения. В общем, спать я лег удовлетворенный и... уснул хорошо если через час, что со мной бывает крайне редко. “Йохимбе” бродил по организму, и плевать ему было, что завтра на работу.

Тибетские пенисы

В противопоказаниях большинства БАДов написана одна единственная фраза: “Индивидуальная непереносимость одного из компонентов препарата”. Перед экскурсией в этот соблазнительный мир проверь, нет ли у тебя аллергии на такие распространенные ингредиенты, как:
пенис тибетской сайги, пенис оленя, черный муравей, пенис тибетского коня, черепаший панцирь, пенис пятнистого оленя, печень морского котика, пенис тюленя, ласточкины гнезда, пенис осла, дереза китайская, пенис тибетского быка, пенис тибетского козла, панты оленя, дудник китайский, корень женьшеня, китайский гусеничный грибок, яичко тибетского яка.

Редактор, известный как “СТАРЫЙ КАПИТАН”

БАД: “Тонгкат Али Платинум”, капсулы
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: экстракт корней эврикомы длиннолистной и женьшеня, маточное молочко пчел
ОТЗЫВЫ В ИНТЕРНЕТЕ: от “со мной ваще сатана произошла я был готов хоть кого и как хочешь” до “этот препарат не эффективен”.

Создатели этого зелья даже не догадываются, как сложно холостому мужчине выполнить их рекомендацию “принимать за 3 часа до полового акта”. Какие есть варианты? Закинуться пилюлями и с вытаращенными глазами мчаться в ночной клуб искать партнершу? Милая, нам пора, я тут это... дорогую таблетку выпил. Но мне повезло: прислала смску хорошая знакомая (в США таких называют fuck buddy), и мы договорились, что она приедет ко мне в 11 вечера.

Инструкция советовала выпить за раз “одну-две” пилюли, не уточняя, от чего зависит дозировка. Недолго думая, принял обе в 9 вечера, чтобы быть в форме к полуночи — наверняка ведь опоздает.

В 12 часов ночи я одновременно почувствовал мощный приступ похоти и адски захотел спать. Послышались крики чаек, которые требовали у меня одесскую колбасу. Открыв глаза, я понял, что у меня надрываются и домофон, и мобильник. И, вдобавок, эрекция.

Знакомая не стала пить чай, а сразу юркнула под одеяло. Я, путаясь ногами в трусах и джинсах, юркнул туда же. Возможно, в этот раз кровь ударила мне в голову чуть сильнее, сейчас сложно сказать. Но, взяв хороший темп, я вдруг снова почувствовал, как слипаются глаза. Вообще-то я люблю секс на грани сна и яви, но в этот раз было что-то новенькое: я, похоже, заснул раньше, чем эякулировал. А у подруг я про их оргазмы не спрашиваю.

Редактор, известный как “БОЛТ”

БАД: LoveAdrenaline, капли
ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: экстракты муира пуама, эврикомы длиннолистной, корня сассапарили, коры йохимбе, дамианы, пальмы сабаль
ЧТО ПОКУПАЮТ С ЭТИМ ТОВАРОМ*: “гель “Мини-Мини” с эффектом “узкий вход”; “удобная маска на глаза”; “стимулятор “Розовая змейка”.

Эксперимент застал меня в командировке. Нью-Йорк, вечер вторника, стадион Yankee в Бронксе... Шесть пива, чтобы компенсировать это унылое зрелище (бейсбол — вот что буду теперь представлять себе, чтобы избежать преждевременной эякуляции)... Но работа есть работа, так что к полуночи я заявился в гостиницу на Третьей авеню, где уже ждала покорная жена. “35 капель (1 мл) растворить в ½ стакана воды... принимать за 0,5–1 час до полового акта...”

Через 10 минут я не вышел из душа — я из него вы-

*Приведена статистика одного из популярных секс-шопов. Отзывов на этот товар нам обнаружить не удалось. Возможно, причина в том, что препарат поступил в продажу относительно недавно.

Комментарий эксперта

Евгений Кульгавчук, врач-сексолог, психотерапевт, психиатр: “Самый главный вопрос — для чего вообще принимать эти “препараты” здоровому мужчине. Ставить эксперименты на себе небезопасно. Психомоторное возбуждение, приапизм, повышение артериального давления, эякуляторные расстройства, “поломка” рефрактерного периода, психологическая зависимость даже от “пустышки” — все это может сбить правильные физиологические исходные настройки. Если потенциальный потребитель БАДа болен, надо идти к врачу-сексологу. Если нет, то встает вопрос сексуальной самооценки такого “потребителя”. Желание взращивать свое “хозяйство”, удлинять до бесконечности продолжительность полового акта и другие странные инициативы — это вопрос психологический, а не сексуальный. Кроме того, существенная часть БАДов работает на эффекте плацебо, и с таким же успехом можно принимать мел, если верить в мел. А верить-то надо в себя и в слова девушки, которая восхищается тобой в ответ не на фрикционный утомительный период, а на цветы, нежность и ласку”.

катился на раздувшихся яйцах, как робот R2-D2. Супруга, приняв соблазнительную позу, любовалась ночными небоскребами за окном. Сменить место, позу или выражение лица она не успела... Если быть технически точным в определениях, то я чувствовал себя как пятнадцатилетний подросток, которому месяц не давали мастурбировать, а потом вдруг выдали во временное пользование голую и ласковую Надежду Мейхер-Грановскую.

Сначала у окна. Потом в кресле. Потом в кровати... А потом я вдруг снялся с насиженного места и убежал в санузел блевать. Как я блевал! Шаляпин так не пел, как я рычал и отплевывался. Казалось, тошнота бурлила не только в желудке, но и в голове, ногах и кончиках пальцев... А еще горело лицо, болела поясница и невыносимо ломило член (ломило в члене?). Жертвоприношение унитазу прервал голос жены из-за стенки: “Милый, а откуда кровь на покрывале?”

С утра распухшее чудо мешало ходить, но в целом жить было можно. “Плохой какой-то БАД”, — подумал я, да и забыл об этом. Приехал в Москву, сел за компьютер писать этот текст. Залез на сайт с описанием плохого БАДа LoveAdrenaline. “3–5 капель (1 мл) растворить в ½ стакана воды...”, — гласила инструкция.

Уважаемый производитель БАДа LoveAdrenaline! Дорогое ООО “Мистер Х”! Заведите корректора! Всего один пропущенный дефис — и мои будущие дети могли лишиться отца. По крайней мере, той его части, в которой полопались сосуды от семикратного превышения дозы. Но свои первоначальные оценки я отзываю. Хороший, хороший БАД — просто инструкция к нему плохая. ■

2:24

ОРГАНИЗМ

МЕРТВЫЙ СОН

Любишь свое тело днем, балуешь его спортивным залом и пробежками? Возможно, именно это убивает тебя ночью.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН,
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫКЛЮЧИТЬ СВЕТ,

Дара, молоденькая пухленькая сотрудница лаборатории сна, опутывает меня проводами с головы до ног. С полдюжины электродов закреплены на моем черепе, датчики давления воздуха расположились около ноздрей и рта, мониторы сердечного ритма и дыхания — на груди, сенсоры движения — на веках, нижней челюсти и ногах. Все, что произойдет со мной этой ночью, включая скрежетание зубами и подергивания ног, будет записано. Мы хотим выследить вора, призрака вроде Фредди Крюгера, который крадет мое либидо, энергию и интеллект, а возможно, и жизнь, пока я сплю. Полное имя этого грабителя — обструктивное апноэ сна. Это регулярная полная или частичная закупорка дыхательного горла во сне. Такое бывает, например, если мышцы трахеи слишком сильно расслаблены или не в тонусе. Дыхание останавливается (в некоторых случаях на минуту и более) — в крови происходит выброс адреналина и резко повышается давление. Нарастающая нехватка воздуха ведет к т.н. микропробуждению — оно длится ровно столько, чтобы ты успел сделать глубокий вдох и вновь провалиться в сон (твое сознание даже не успевает зафиксировать эту побудку). Вместе с Морфеем к тебе возвращается апноэ, и все начинается сначала: трахея расслабляется, ее стенки спадаются, давление опять растет... Короче, ты спишь, а твоя кровеносная система работает как сумасшедшая. И это самый прямой путь к инфаркту или, например, инсульту — как повезет.

СПЯЩИЕ КРАСАВЦЫ

Я решил узнать, есть ли у меня апноэ сна, из-за Тома Земиша. Пять лет назад мы с Томом участвовали в соревнованиях по плаванию, и нас поселили в одном номере. Том был триатлонистом с атлетической фигурой, достойной обложки Men's Health. Из физических недостатков у этого полубога был только храп — но зато какой! Он храпел так громко, что мне пришлось переселиться в отель через дорогу. Но я все равно его слышал. Том был уверен, что я преувеличиваю. Я же, оглядываясь назад, жалею, что не убедил его тогда, что у него проблема. Четыре месяца спустя после той истории Том умер от сердечного приступа на очередных соревнованиях по триатлону. Ему было 46 лет.

Хроническая нагрузка на сердце приводит к изменениям, которые однажды дадут о себе знать, например, во время напряженных спортивных мероприятий. К примеру, у многих пациентов с апноэ патологически утолщается правый желудочек сердца, из-за чего ему становится труднее перекачивать в легкие достаточное количество крови.

Организм других жертв реагирует на ночную нехватку кислорода выработкой дополнительного количества красных кровяных телец. Это палка о двух концах: кровь теперь способна лучше транспортировать боль-

ше кислорода, но она становится гуще, ее труднее проталкивать — у некоторых в сердце даже начинают расти дополнительные сосуды.

По оценкам врачей, апноэ сна страдает от 4 до 6% взрослых мужчин, но большинство из них даже не подозревают, какой опасности подвергают свое здоровье и саму жизнь. Скажу больше, многие из этих ребят не сразу поверят врачу, если тот скажет, что у него обнаружены нарушения сна. Мы ведь всегда считали, что от ночных апноэ страдают толстяки с жировыми складками на шее — ну те, что храпят больше всех. А мы, редакторы и читатели Men's Health, тут при чем?

Я тоже не верю, что у меня может быть апноэ. Моя шея — тощая, как у солиста хора мальчиков-детдомовцев. За последние десятилетия мой малочисленный гарем партнерш пришел к консенсусу, что я храплю очень редко и делаю это не так уж громко. Ну и 3 недели назад я побил свой рекорд по плаванию студенческих лет на дистанции 180 м вольным стилем. Мог бы парень, которому не хватает дыхания каждую ночь, добиться такого результата? "Это пустая трата денег", — говорю я Даре. Сегодняшний визит в лабораторию обойдется мне в $2000, и я жалею о каждом из этих долларов. Но Дара отвечает: "У меня однажды одновременно обследовались мужчина в 75 кг и женщина в 250 кг. Так вот, женщина дышала во сне без запинки, а мужик всю ночь рычал и хрипел".

Как же получается так, что мужчины в самом расцвете сил вдруг обретают синдром, свойственный толстякам? Все просто — их шеи тоже ненормальной формы, пусть и по другим причинам. У качков спадение стенок трахеи может вызывать та самая гипертрофия мышц верхней части тела (включая шею), к которой они стремятся. Так, еще в 2003 году было опубликовано нашумевшее исследование, согласно которому апноэ сна страдали 14% игроков в американский футбол из NFL. Тут же можно вспомнить про звезду NFL Регги Уайта, который умер из-за апноэ во сне через неделю после своего 43-летия.

Но мой знакомый Том не был качком. Сухой и жилистый, он, скорее, выглядел как марафонец. Впрочем, это тоже проблема. В слишком тощей шее может просто не оказаться достаточно места, чтобы все механизмы дыхания работали во сне без усилий, как надо...

Дара будит меня в 4:45 утра. "Ну что?" — спрашиваю я, чуть бравируя своим хладнокровием (я все еще уверен,

что со сном у меня все в норме). “Мне не полагается ставить диагноз, — вздыхает Дара, — но вы можете сами посмотреть”. И я не верю своим глазам (может, аппаратура врет? Датчики шалят?): в течение этой ночи мое дыхание останавливалось 102 раза, причем уровень кислорода в моей крови падал до значений, фиксируемых разве что у альпинистов на Эвересте.

ТРУДНЫЙ ДИАГНОЗ

Я не знаю, плакать мне или радоваться. По крайней мере, у меня теперь есть диагноз. Вылечить можно только ту болезнь, которую правильно диагностировали, а последствия апноэ часто принимают за симптомы совсем других болячек — депрессии, неврозов или расстройств эндокринной системы. (И самое большое открытие для меня — что страдающий ночными остановками дыхания вовсе необязательно будет храпеть.)

Теперь-то я нахожу у себя целую коллекцию признаков апноэ. К примеру, я иногда просыпаюсь мокрый от пота и с адской головной болью. Эрекции во сне стали настолько редки, что когда это случается, мне хочется сделать пометку красным в календаре.

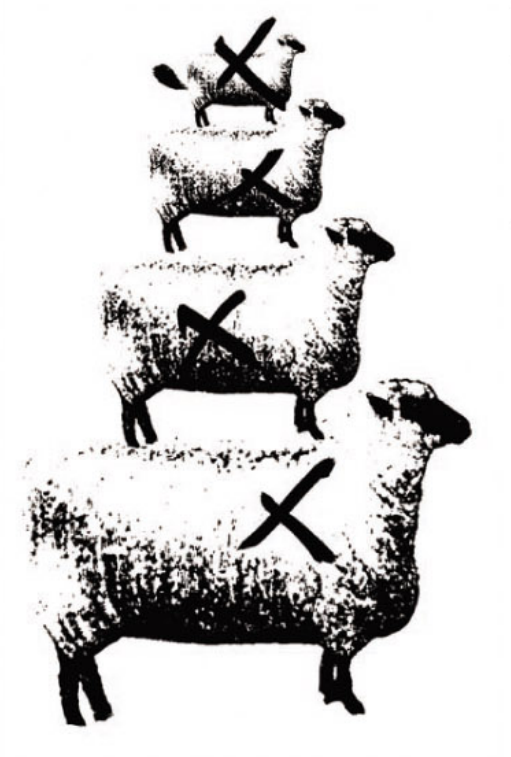
А ведь еще в 2009 году Journal of Sexual Medicine утверждал: апноэ сна — довольно распространенная причина импотенции. Во время быстрой фазы сна древняя часть нашего мозга, связанная с функцией размножения, вызывает приток крови в ткани пениса — в норме это должно происходить как минимум дважды за ночь. Кровь приносит кислород, и такое “проветривание” необходимо тканям пениса, чтобы сохранять работоспособность.

С другой стороны, у многих мужчин апноэ саботирует сексуальную жизнь гораздо более простым и прямолинейным способом: какой уж тут секс, если ты засыпаешь прямо на партнерше.

Постоянная сонливость днем — вот самый верный и самый невыносимый признак того, что у тебя апноэ сна. На одном из соревнований по плаванию я так хотел спать, что мои глаза невольно закрылись, и я врезался в поплавки, разделяющие дорожки. Я даже задумывался, не подливают ли на работе в кулер снотворное. “А у меня был пациент, который отключался и падал лицом в тарелку с горячим супом во время обеда. Другой однажды заснул за рулем 40-тонного грузовика”, — рассказывает директор центра изучения нарушений сна Университета штата Айова Марк Дайкен.

4 СПОСОБА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АПНОЭ ВО СНЕ

Существуют хирургические методы лечения апноэ во сне, например, увулопалатопластика, которая включает удаление ослабевших тканей горла. Однако подобные процедуры работают не всегда, а иногда ухудшают ситуацию. Прежде чем думать об операции, попробуй другие — более простые — способы.



1 НЕ СПИ НА СПИНЕ

Директор центра изучения проблем сна при Университете штата Айова Марк Дайкен советует для уменьшения симптомов апноэ спать на боку. Попробуй старый трюк, которым пользуются те, кто храпит: положи в носок пару-тройку теннисных мячей и пришей к спине плотно сидящей на твоем торсе майки. Больше на спине ты спать не будешь.

2 ИГРАЙ НА ДИДЖЕРИДУ

Швейцарские ученые обнаружили: регулярные упражнения в игре на этом музыкальном инструменте австралийских аборигенов каждый день в течение 4 месяцев помогают бороться с апноэ. Те, кто выполняет эти рекомендации, меньше храпят, и им на 23% меньше хочется спать днем. Вероятно, такой эффект связан с тренировкой мышц гортани во время игры на джериду, что снижает вероятность спадения стенок трахеи во сне.

3 УПРАЖНЯЙ ГОРЛО

Не хочешь диджериду? Попробуй банальную гимнастику для мышц гортани — вокальные упражнения. В прошлом году бразильские исследователи обнаружили, что люди, которые уделяют этому занятию, включая произнесение гласных быстро и протяжно, по полчаса в день, уменьшили негативное влияние апноэ на свой организм на 39%. Упражнения смотри на MensHealth.com/apnea.

4 СХОДИ К ОРТОДОНТУ

И спроси его, нет ли у тебя ретрогнатии нижней челюсти, то есть анатомического нарушения, при котором эта подвижная часть твоего черепа сдвинута назад. Часто из-за ретрогнатии язык в гортани расположен так, что во сне частично перекрывает трахею. В этом случае для того, чтобы вылечить апноэ сна, тебе всего лишь надо будет ночью надевать на зубы пластинки вроде тех, что носят дети для исправления прикуса.

ЛЕЧИМ СОН В РОССИИ

В нашей стране тоже есть специалисты, которые могут помочь тебе решить проблемы со сном. Лаборатории сна есть во всех крупных городах России. Правда, важно помнить: врач-сомнолог может поставить тебе диагноз “апноэ сна”, только если обследует тебя с помощью довольно дорогого и громоздкого аппарата полисомнографии в течение ночи. Того самого, датчики и провода которого описаны в начале этой заметки. Проверяй его наличие, перед тем как нести доктору деньги.

В очереди на прием к Марку я познакомился с Джоном ЛеКорном, бывшим сотрудником береговой охраны. Джон рассказал, что качестве зарядки он ежедневно пробегает 15 км и потом еще 2 часа занимается в зале. По выходным Джон играет в баскетбол в любительской лиге. Но несмотря на отличную физическую форму, ЛеКорн никак не мог избавиться от высокого артериального давления — 185/115. “Мой врач, безуспешно оттестировавший на мне три лекарства от давления, уже готов был ставить диагноз “тревожное расстройство” и кормить меня антидепрессантами, — вспоминает ЛеКорн. — Но тут я упомянул, что постоянно чувствую усталость. Раньше об этом речь не заходила, потому что я считал виной всему режим тренировок. Врач сказал, что тренировки обычно придают силы, а не лишают их, и отправил меня к сомнологу”. Там-то и вылезло на свет апноэ. “Я-то думал, что ночью отдыхаю от дневных перегрузок. А оказалось, что моя сердечно-сосудистая система работает в режиме овердрайва 24 часа в сутки 7 дней в неделю, — говорит ЛеКорн. — Я на полных парах летел к инсульту”.

ТЕРПЕНИЕ И СОН

Впрочем, есть способ избавиться от ночных остановок дыхания — это прибор, который нагнетает воздух в рот и/или нос и таким образом повышает давление в трахее до величины, которая не позволяет ее стенкам спадаться (СИПАП-терапия, от англ. Continuous Positive Airway Pressure).

Дара предлагает мне на выбор две маски: одна полностью зарывает лицо, включая нос и рот, другая, треугольная, только нос. Большинство пациентов, как она объяснила, во сне дышат только носом. Те, кто подключают рот, как правило, не могут использовать нос на полную катушку из-за синусита, искривления перегородки или по другим причинам. Я выбираю меньшую. Дара надевает на меня маску и фиксирует ее на моем черепе с помощью эластичных лент, которые проходят через лоб и щеки. Потом присоединяет к маске трубку от аппарата для СИПАП-терапии. Он оказался на удивление миниатюрным — на столе рядом с кроватью стоит коробочка не больше радиобудильника. Ночью, пока я смотрю сны, аппарат будет качать в меня воздух, пока его датчики не зарегистрируют снижение частоты остановок или задержек дыхания до нормального показателя — менее 30 за 7 часов сна, каждая из которых длится не больше 10 сек. Честно говоря, в маске я сначала чувствовал себя Гулливером, которого связали лилипуты. Но дышать оказалось не так трудно, как я опасался, и я быстро заснул. В первую же ночь сон прошел по наилучшим стандартам. Апноэ мне больше не грозит.

Я купил себе аппарат СИПАП-терапии. Ночь за ночью волшебная коробочка работала как часы, а я каждый день чувствовал еще большую сонливость, чем раньше. Когда я задал этот вопрос нескольким экспертам, все они посоветовали одно и то же: надо немного подождать. Мол: “В твоем случае нехватка сна была очень длительной. И потребуется время, чтобы все вернулось к норме. Примерно через месяц тебе станет немного лучше. А еще через месяц ты поймешь, что бесповоротно пошел на поправку”.

Поначалу меня глодали сомнения, но постепенно прогноз стал сбываться. После 2 месяцев с СИПАП-аппаратом на прикроватной тумбочке мой сон улучшился настолько, что я уже не мог вспомнить, когда спал лучше в своей взрослой жизни. Когда-то непреодолимое желание поспать разок-другой в течение дня сменилось редкими позывами прикорнуть по привычке. И обычно я им не следую. А в постели с женой я больше не чувствую себя шестидесятилетним стариком, мое либидо стало теперь больше похоже на либидо 35-летнего мужчины, каким оно и должно быть. Чего и вам желаю. ■

РАЦИОН

ГАДОВ БУДУ

ФОТО: REUTERS

Рискуя моральным обликом, мы собрали для тебя список блюд, которых в России не найдешь, — от рагу с кошатиной до рулетов из змеи. Мы также выяснили, как эти блюда готовят и зачем едят. Теперь подобные кулинарные изыски не застанут тебя врасплох, будь ты в заграничной командировке или на кухне у приятеля-китайца.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

Почему в России с удовольствием едят кроликов, но при одном упоминании о кошачьем мясе испуганно вздрагивают? Ответ: потому что кролики не ловят мышей. Почти в любой стране мира существуют свои пищевые запреты. И какими бы ни были официальные причины (религиозными, этическими), все равно за ними чаще всего скрываются чисто практические соображения. К примеру, в Ветхом Завете ясно сказано: нельзя есть свиней, зайцев и лошадей, потому что "они нечистые". Французский историк Эрнест Ренан утверждает, что это мера санитарной защиты, оберегавшая людей от возбудителей инфекций, переносимых этими животными. А требованиями религии эту меру объясняли потому, что у древних евреев не было своего Геннадия Онищенко.

Все крупные религии также запрещают есть хищников, и в этом тоже есть смысл — плотоядные животные часто подхватывают всякую заразу от своих жертв. К тому же с ними много хлопот. Если охотиться на диких хищников, то можно самому стать пищей, а если одомашнивать их, то на прокорм уйдет больше мяса, чем в итоге фермер получит от самого питомца. То ли дело козы, готовые питаться хоть окурками.

Наконец, многие животные приносили больше пользы в живом виде, чем в качестве фрикаделек с рисом. Те же кошки уничтожали мышей по всей Европе и Ближнему Востоку — мегарегиону, благополучие которого в древние времена целиком зависело от наличия запасов зерна (съел кошку — потерял тонну пшеницы, а это какой-то неравный обмен). Ну а потом на Земле появились старые девы, и кошка окончательно стала другом человека.

Между тем, по большому счету, наш с тобой организм в сортах мяса не разбирается. "Говядина или собачатина — организму все равно. Содержание белка в этих продуктах примерно одинаково (около 19%), и его доступность для пищеварительной системы — на одном уровне. Собачье мясо даже немного калорийнее (262 ккал на 100 грамм продукта против 224 у говядины)", — режет правду-матку диетолог, врач высшей категории Николай Подрезенко. Так что если любопытство в тебе сильнее религиозных или этических запретов и ты много путешествуешь — попробуй, каковы на вкус наши четвероногие спутники. Где это можно сделать, чего ожидать и как не помереть от отравления — читай дальше.

О кулинарных традициях своих стран нам рассказали гости столицы, работающие поварами московских ресторанов. В меню этих заведений указанные блюда не входят, и вообще их в Москве не готовят. И не проси.

БЛЮДО

LONG HU DOU

("Битва тигра с драконом")

В ОСНОВЕ: **кошка и змея**
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: **Китай, провинция Гуандун**
ЭКСПЕРТ МН: **Чен Фан Чин, шеф-повар ресторана "Лодка"**

Вообще-то исторически для выбранного нами блюда в южном Китае использовали мясо дикого камышового кота — довольно крупного и свирепого хищника, мало похожего на твою мурку. Но теперь дикий кот водится в Красной книге, а не в камышах, так что в пищу китайцу идут любые кошки — хоть со специализированных ферм, где их откармливают курами и голубями, хоть пойманные на улице. Как разделывают кошку, ты, скорее всего, не увидишь — от поставщика в рестораны или к торговцам поступает обезличенная вырезка. Но на всякий случай знай — очень важно полностью избавиться от жира: если оставишь хоть чуть-чуть, испортишь все блюдо. Кошачий жир имеет горьковатый, "мыльный", привкус и сильный характерный запах. Мяса в кошке — кот наплакал, в ход идет в основном грудка (хотя если китайцу попадет в руки целая кошка, то он и лапки отдельно зажарит, и хвост потушит с овощами). Так что "Битва тигра с драконом" — дорогое блюдо, и едят его по большим праздникам. Ценители считают кошачье мясо чрезвычайно полезным, но мы предупредим: ветеринарный контроль в Китае оставляет желать лучшего, так что пробуй кошатину только в хорошем, проверенном ресторане.

КАК ГОТОВЯТ

(на 2 порции)

Кошачья вырезка ..... 500 г
Змея ..... 500 г
Черный рисовый уксус ..... 100 г
Зеленый лук ..... 30 г
Имбирь ..... 30 г
Кунжутное масло ..... 5 г
Соевый соус ..... 30 г
Грибы шиитаке ..... 100 г
Китайские черные древесные грибы ..... 50 г
Куриный бульон ..... 1 л
Помидоры черри ..... 30 г
Лепестки хризантемы ..... 100 г
Перец, соль по вкусу

1 Змею (рекомендация гурманов — очковая кобра или ленточный крайт) и кошатину рубят на мелкие кусочки, как для шаурмы, и маринуют в смеси уксуса, лука, имбиря, перца и соли как минимум полчаса. (К "тигру" и "дракону" иногда добавляют "феникса" — это курица, — чтобы оттенить кисловатый вкус кошки.)

2 Затем мясо выкладывают в вок, добавляют еще вина, корочку мандарина, шиитаке, черные грибы, помидоры черри, порезанные четвертинками, и куриный бульон. Тушат 30–40 минут, затем добавляют щепотку крахмала, столовую ложку кунжутного масла, соевый соус и мелко порубленный перец чили — и снимают с огня.

3 На гарнир идут лепестки хризантем — их следует окунуть в смесь из муки и дрожжей и обжарить на сковородке в течение 5–7 минут.

БЛЮДО

CHA LA LOT

В ОСНОВЕ: змея
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: Вьетнам
ЭКСПЕРТ МН: Чан Мань Хунг, бренд-шеф сети ресторанов "ВьетКафе"

Вьетнамские хозяйки не готовят дома змей без особого повода — слишком хлопотно и дорого в сравнении с той же говядиной. Однако отыскать блюда из мяса пресмыкающихся в местных ресторанах особого труда не составит, будь то блинчики, супы, фаршированные овощи или вот рулеты "Ча ла лот" с мясом змеи, рецепт которых мы для тебя отыскали. Цена блюда зависит от смертоносности змеи: самые ядовитые экземпляры считаются самыми вкусными.

Исторически вьетнамцы ценили змей как инструмент народной медицины: считалось, что смешанная с водкой змеиная кровь помогает при боли в костях, а мясо — верный способ усилить потенцию. Научного подтверждения этих поверий нет, зато можно отметить, что змеятина — весьма диетический продукт, низкокалорийный и напрочь лишенный жира.

КАК ГОТОВЯТ

(на 2 порции)

Змея ..... 500 г
Красный лук ..... 30 г
Лемонграсс ..... 30 г
Рыбный соус "Ныок Мам" ..... 300 мл
Черный перец, соль по вкусу
Листья ла лот ..... 9 шт.

1 Змее отрубают голову, сливают кровь. Затем делают продольный разрез, потрошат тушку, снимают шкуру (чтобы облегчить эту процедуру, змею на две–три минуты окунают в кипящую воду). Отделяют мясо от костей, перемалывают, солят-перчат и смешивают с красным луком, стеблями лемонграсса и рыбным соусом "Ныок Мам".

2 Фарш выкладывают на листья ла лот (это растение семейства перечных, также известное как бетель), сворачивают в трубочки, перевязывают пищевой ниткой и жарят на сковороде (около 10–15 минут). Нетребовательные кулинары иногда заменяют листья ла лот на виноградные, но это, конечно, уже не то. Готовое блюдо подают на стол с соевым соусом и дробленым арахисом.

БЛЮДО

CUY CHAKTADO

В ОСНОВЕ: морская свинка
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: Перу
ЭКСПЕРТ МН: Гарсиа Маркес, шеф-повар ресторана El Inka

Морских свинок в Перу любят: ежегодно потомки инков уплетают 65 миллионов этих животных. Но не впадай в истерику: это не те миловидные создания, которых ты видел в районном зоомагазине. В пищу перуанцу идут толстые “свиньи” породы куй — длиной до 40 см и весом до 4 кг. Свинок тут держат почти в каждом доме, как на Кубани кроликов. Они дешевы в уходе, потомство приносят каждые семьдесят дней, а до состояния пригодной в пищу особи хороший куй вырастает за год. Хорошо откормленный куй по вкусу напоминает запеченного молочного поросенка — это нежное и жирное мясо с коричневой хрустящей корочкой. В перуанском городе Уачо каждый год проходит фестиваль морских свинок: зверушек одевают в карнавальные костюмы (принцессы, например, или шахтера), танцуют с ними, выпивают — а под конец вечера съедают. И это еще что: до прихода конкистадоров андские индейцы даже гадали на внутренностях морских свинок. Сейчас этот красивый обычай, к сожалению, забыт.

КАК ГОТОВЯТ

(на 2 порции)

1 куй..... 800 г
Чеснок..... 2 зубчика
Перец чили красный..... 15 г
Соль, перец, подсолнечное масло

1. Разделка куя занимает немало времени. Тушку окунают в кипящую воду на 5–7 минут, затем снимают шкурку, отрубают голову, потрошат и вывешивают на воздух (только не на солнце!) минимум на семь часов — так мясо станет мягче.
2. Затем свинку маринуют полчаса в смеси масла, чеснока, черного перца, соли и растительного масла. Финальная стадия — куя укладывают на раскаленную сковородку и жарят минут 30–40, переворачивая, чтобы не подгорел.
3. Где-то посредине жарки следует убавить огонь и придавить тушку камнем — как цыпленка табака, например. На стол блюдо подают с запеченным картофелем и кукурузой.

ЕЖИК В ГУРМАНЕ

“Алексей усмехнулся и ударом кинжала убил ежа, развернул его, неумело содрал желтую шкурку на брюшке и иглистый панцирь, рассек на части и с наслаждением стал рвать зубами еще теплое, сизое, жилистое мясо, плотно приросшее к костям. Еж был съеден сразу, без остатка. Мересьев разгрыз и проглотил все мелкие косточки и только после этого ощутил во рту противный запах псины...” (Алексей Полевой, “Повесть о настоящем человеке”)

Несчастных ежиков — мягких, неповоротливых, которых так легко поймать, — люди издавна употребляли в пищу. Например, археологи из Уэльского университета обнаружили множество обгложданных ежиных косточек при раскопках на территории поселения, процветавшего 8 тысяч лет назад! Древние римляне выращивали ежей на фермах — мясо шло на обед, а иголки использовали для выделки шкур других домашних животных. Европейские цыгане, считающие себя последними оставшимися на Земле римлянами (ромалами), включали ежей в рацион еще в относительно недавние времена. Сегодня, впрочем, ежей оставили в покое — мяса в зверьке меньше, чем в кошке, какими-то особенными вкусовыми качествами оно не обладает, зато сколько мороки с готовкой. Тем не менее вот тебе “цыганский” рецепт.

КАК ГОТОВЯТ

Знающие люди советуют умертвлять зверьков крепким ударом рукояткой ножа точно в нос. Предположим, за тебя это сделал какой-то незнакомец (ты ведь не живодер) — главное, не подбери в лесу ежика, который отдал концы еще до тебя, а то велика вероятность подцепить какую-нибудь заразу. Сделай на пузе ежа продольный разрез от кончика носа и выпотроши тушку. Сыпани внутрь соли-перца, затем обмажь ежа со всех сторон толстым слоем глины и засыпь горячими углями часа на полтора-два. Когда будешь снимать глину с запеченного ежа, иголки останутся в ней.

БЛЮДО

КЯ ХЕ

В ОСНОВЕ: собака
ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ: Республика Корея
ЭКСПЕРТ МН: пожелавший остаться неизвестным повар из секретного ресторана для корейцев на юго-востоке Москвы

Еще один миф, который должен быть разрушен: собак в Корее едят не все и не на каждом углу. Еще в 1988 году, перед Олимпиадой в Сеуле, правительство страны потребовало убрать собачатину с глаз долой, чтобы не позориться перед иностранными туристами. С тех пор собачьи фермы располагаются вдалеке от городов. Ресторан, в котором можно полакомиться собачатинкой, можно отыскать только по рекомендации местных знакомых, а там — обратиться с личной просьбой к официанту или хозяину заведения: включать собак в меню в стране запрещено.

Тебе к сведению: готовят чаще всего годовалых собак породы чау-чау, их разводят в Корее специально для этих целей. Но кое-где не брезгуют и дворнягами. Собаки благородных пород корейцев не интересуют. Считается, что у них жесткое мясо.

КАК ГОТОВЯТ

(на 4 порции)

Мясо собаки ..... 1 кг
Репчатый лук ..... 500 г
Соевый соус ..... 4-5 ст. л.
Уксус ..... 2 ст. л.
Соль, перец, кориандр по вкусу

1. Мясо собаки (лучше всего — грудку, хотя сойдут и окорочка) вымачивают минимум полчаса, потом меняют воду и еще полчаса варят.

2. Потом собачатину нарезают на куски, как шашлык, кидают на сковородку и тушат 10–15 минут с луком, уксусом и специями. На стол подают с рисовой кашей.

ВСЕ, ЧТО ДВИЖЕТСЯ

Кроме того, едят:

ЛИСТОНОСЫХ ЛЕТУЧИХ МЫШЕЙ
В отличие от некоторых своих собратьев, листоносые — вегетарианцы. В жареном виде их очень ценят по всей юго-западной части Тихого океана, от Филиппин до Индонезии. Эти зверьки питаются только фруктами, поэтому их мясо лишено недостатков вроде странного запаха или привкуса. Единственное, что может смутить, — непосредственно вид готовой к употреблению летучей мыши. Готовят их целиком, вместе с крыльями и головой. В зверьках очень мало мяса, а если их еще и разделывать, то порция станет совсем уж ничтожной.

НУТРИЙ
Этих грызунов из Южной Америки в 30-х годах прошлого века начали разводить на юге СССР с целью получения ценного меха. Довольно быстро выяснилось, что из нутрий получаются не только красивые шапки, но и вкусные котлеты. А еще их можно коптить, пускать на шашлыки — в общем, сегодня почти на любом рынке Грузии, Армении, Азербайджана или нашего Ставропольского края можно купить свежую нутрятинку.

УЛИТОК (А ТАКЖЕ ЛЯГУШЕК)
Французы начали есть это все не от хорошей жизни. Изнурительная Столетняя война с Англией длилась целых 116 лет, и в стране просто не осталось привычного продовольствия. Тут-то и выяснилось, что с лимонным соком или чесночным маслом даже противный слизняк вполне годится в пищу.

СПОРТ

НАГРАДЫ НАШЛИ ГЕРОЕВ

Известно, что самую престижную кинонаграду этой планеты назвали в честь безвестного дяди Оскара лишь за внешнее сходство. Со спортивными призами и турнирами такой фокус не пройдет — если они и получают имена собственные, то в память легендарных атлетов прошлого, а не каких-то неведомых родственников. Одна беда: если турнир на слуху, то через какое-то время имя "замыливается"— его произносят просто как название, забывая человека. Наш материал поможет освежить твою память.

ТЕКСТ: АРТЕМ КУЗЬМИН, АНТОН ИВАНОВ

МЕМОРИАЛ БРАТЬЕВ ЗНАМЕНСКИХ

Международные соревнования по легкой атлетике, ежегодно проходящие в Жуковском. В этом году (30 июня) состоятся уже в 55-й раз.

Забей на Болта. У нас есть свои легенды бега, которые в 1930-е шаг за шагом приближали рекорды СССР к мировым. Шаги вообще были любимым способом передвижения братьев Знаменских — бег они предпочитали и конным поездкам, и поезду.

В детстве партнером Серафима и Георгия по тренировкам был конь Кобчик, который, правда, однажды наступил старшему — Георгию — на ногу, после чего будущей легенде пришлось ампутировать палец (возможно, поэтому на соревнованиях он будет почти неизменно вторым после Серафима). Ну а гонки с поездом появились позже. Деревню, где жили Знаменские, от завода "Серп и молот", где они работали, отделяли 16 километров, которые ребята частенько преодолевали бегом, обгоняя шедший тем же маршутом, но с остановками, поезд.

Профессионально бегом Знаменские займутся в ветеранском, по нынешним меркам, возрасте: когда им будет 27 и 30 лет соответственно, их заметят на сдаче нормативов ГТО (результаты спортсменов шокируют судей).

Но все это было бы невозможно, не будь у Серафима и Георгия старшего брата Сергея. Вернувшись с Первой мировой войны он решил помочь выросшим в голодное время парням окрепнуть: разработал систему тренировок — ежедневные кроссы, круглогодичные купания в реке и упражнения с гантелями и гирями дома перед зеркалом ("чтобы видели, как каждый мускул работает, и исправляли ошибки"), а также диету из ржаного хлеба, картошки и молока, которого в день на двоих

уходило почти ведро. Скорость и время пробежек Сергей не засекал, зато внимательно следил, чтобы ребята правильно дышали.

Итог — к совершеннолетию Серафим и Георгий подошли в форме, достойной обложки Men's Health. Для легкой атлетики они были даже слишком крепкими, что не помешало им в беге, но встало на пути прыжков с шестом — под Серафимом этот снаряд просто сломался.

Знаменские — это эталон чистого спорта, где атлеты развиты гармонично, а вид спорта не калечит их организм (сравни фигуры братьев со сложением современных бегунов на средние и длинные дистанции). Эталон они и в отношении к соревнованиям — могли часами помогать в тренировках своим же соперникам. Это был спорт ради удовольствия от равной борьбы, а не победа любой ценой.

Именно поэтому один из соперников, дед редактора Men's Health Артема Бетева Анатолий Зимин (чемпион СССР 1945 и 1946 годов в эстафете 4х400, однажды обогнавший Знаменских на 800-метровке), с огромным уважением вспоминал своих партнеров по сборной.

За отведенные Знаменским восемь лет спортивной карьеры (1933-1940 гг.) они одержали 12 побед на чемпионатах СССР и еще 7 раз становились его призерами, установив попутно 23 рекорда Союза. К сожалению, наша страна тогда не признавала Международную ассоциацию легкоатлетических федераций (ИААФ), что лишило Серафима и Георгия участия в Олимпиадах, чемпионатах мира и Европы. Зато теперь турнир их имени входит в международный календарь ИААФ.

МЕМОРИАЛ ИВАНА ГЛИНКИ

Ежегодный хоккейный турнир среди сборных команд не старше 18 лет, также известный как юниорский Кубок мира.

Для чехов Глинка — как для нас Валерий Харламов, легенда хоккея. Кстати, на льду они сходились не раз. Так, в финале Олимпиады в Инсбруке 1976 года победную шайбу чехам Харламов забил как раз после розыгрыша, проигранного Глинкой.

К сожалению, кроме огромного таланта, блестящей карьеры и народной любви двух этих хоккеистов объединяет и причина смерти: лобовое столкновение с грузовиком. Для Харламова черным днем стало 27 августа 1981 года, для Глинки — 16 августа 2004-го. 54-летний чешский хоккеист возвращался с вручения приза "Золотая клюшка", когда недалеко от Карловых Вар его машину на скорости более 100 км/ч протаранил встречный грузовик. Выжить в такой аварии было почти невозможно, и через 3 часа трехкратный чемпион мира умер в больнице.

Незадолго до трагедии Глинка вернулся на пост главного тренера сборной Чехии, которую в 1998 и 1999-м уже приводил к победам на Олимпиаде и чемпионате мира. Кроме того, за свою тренерскую карьеру Глинка успел заработать с национальной командой бронзу Олимпиады в Альбервиле и четыре аналогичные награды чемпионатов мира. Нам же он запомнился еще и тем, что в сезоне 2002/2003 возглавлял омский "Авангард". Интересно, что в сибирском городе за 85 лет до его прихода побывал и дед Глинки — Вацлав, который в составе чехословацкого корпуса сражался там с Красной армией.

МЕМОРИАЛ ИМЕНИ ВИКТОРА БАННИКОВА

Ежегодное футбольное соревнование для юношеских сборных, проходящее на Украине.

ПОЗОРНЫЙ КУБОК

Кубок Фалмера

Своим появлением награда обязана команде по американскому футболу Университета Теннесси и ее главному тренеру Филиппу Фалмеру. В период с 2004-го по 2005 год, что университетская команда провела под руководством этого специалиста, 20 ее игроков были арестованы за нарушение закона. Столь впечатляющая статистика и родила идею создания Кубка Фалмера.

Обладатель этой награды определяется по следующей схеме: в период межсезонья, который длится с начала января по конец августа, эксперты отслеживают злоключения игроков сильнейших студенческих команд американского футбола и оценивают их по балльной системе. Для примера, если футболист подозревается в убийстве, его команда получает 5 очков. Изнасилование, зоофилия или воровство — 4 балла, обвинение в нападении — 3, в употреблении наркотиков — 2, административное нарушение — 1. Есть и бонусная система "поощрения" клубов, которая используется в случае особо уникального проступка игрока. Действующим обладателем Кубка Фалмера является Университет Арканзаса, набравший в прошлом сезоне 68 очков. Эта же команда удерживает лидерство и по общей сумме штрафных очков. За шесть лет их набралось 125.

В августе 1999 года Виктор Банников стал первым кавалером Рубинового ордена ФИФА "За заслуги" перед мировым футболом, и зал аплодировал ему стоя. Согласись, неплохой итог карьеры для человека, впервые примерившего вратарские перчатки лишь в 20 лет.

Банников с детства занимался прыжками в высоту, баскетболом и волейболом, но его судьбу решила уличная встреча с тренером житомирской заводской футбольной команды. Специалист, подметивший Банникова во время соревнований по прыжкам, втолковал молодому человеку, что с такой прыгучестью можно вырасти в хорошего футбольного вратаря. На тот момент уже мастер спорта по легкой атлетике решил рискнуть и не прогадал — уже вскоре транзитом через "Десну" Банников попал в киевское "Динамо", и в этой истории тоже не обошлось без доли везения.

В 1961 году "Десна" играла с гастролировавшей по Украине шведской командой "Хаммарбю". Посмотреть на встречу приехал и тренер киевлян Вячеслав Соловьев. Игра Банникова приглянулась специалисту, и тот пригласил его еще раз сразиться со шведами, но на этот раз в составе "Динамо". Матч в столице Украины завершился без забитых мячей, и Банникова взяли в команду. Таким образом, путь от дебюта в футболе до места в рамке ворот одной из сильнейших команд СССР занял у Банникова три года! Дальше больше: в 1964 году Виктор обошел самого Льва Яшина в борьбе за титул лучшего вратаря страны, а в 1970-м повторил это достижение уже в цветах "Торпедо".

Стиль Банникова — это эффектные прыжки и самоотверженность, порой даже чрезмерная: например, Виктор не покинул ворота во время встречи с бакинским "Нефчи", несмотря на то, что в игре получил сотрясение мозга.

После окончания своей карьеры в 1973 году Банников попробовал себя в качестве тренера, однако куда заметнее он проявил себя в административной работе: Виктор Максимович — первый президент Федерации футбола Украины (с 1991-го по 1996 год). Банников ушел из жизни в 2001 году.

МЕМОРИАЛ ВЛАДИМИРА КУЦА

Легкоатлетические соревнования, также известные как Открытый кубок Москвы.

Журнал Sports Illustrated утверждал, что такие бегуны, как Владимир Куц, рождаются раз в сто лет, потому что не только его тело, но и его мозг — совершенное оружие победы. Куц мог обогнать соперника, а мог сломать его психологически, как сделал это в финальном забеге на 10 000 метров на Олимпиаде в Мельбурне в 1956 году.

Владимир, как всегда, вел забег, с первых метров взяв очень быстрый для такой дистанции темп. Не раз такая манера стоила ему золота — соперники повисали на хвосте, а в последний момент обходили: бежать первым всегда сложнее. Но в тот день план главного преследователя — англичанина Гордона Пири — рушился, потому что Куц вдруг стал смещаться с первой дорожки сначала на вторую, а потом все дальше к краю, пропуская бегущего следом вперед. Англичанин явно не ожидал такого поворота, но выходить в лидеры раньше времени не хотел и так и следовал за Куцем. Тогда случилось то, что шокировало всех: прямо посреди главного забега 4-летия Куц остановился и замер. Пири растерялся, но ему не оставалось ничего другого, как обойти русского и возглавить забег. Лидировал он совсем чуть-чуть — игра, предложенная Владимиром, настолько психологически измотала английского стайера, и когда Куц снова вырвался вперед, Пири уже не смог догнать его.

На тех Играх Владимир выиграл золото не только на 10 000 метрах, но и на 5000 метрах, где он финишировал в гордом одиночестве: никто из соперников не смог выдержать его сумасшедший темп. Эпоха Куца продолжалась с 1953-го по 1957 год, но его последний мировой рекорд оставался непобитым еще 8 лет.

А ЕЩЕ КЛУБ НАЗЫВАЕТСЯ!

“Санта Клаус”

Разумеется, клуб с таким именем может быть родом только из Финляндии. Точнее — из города Рованиеми, что, разумеется, в Лапландии. Был создан в 1993 году после слияния двух городских коллективов.

“Детки короля Файсала”

(King Faisal Babes) Клуб под таким названием играет в Ганне. Назван он в честь бывшего короля Саудовской Аравии.

МЕМОРИАЛ ПАМЯТИ НИКОЛАЯ ПАНИНА-КОЛОМЕНКИНА

Ежегодный турнир по фигурному катанию, проходящий в Санкт-Петербурге.

Казалось бы, село Хреновое — не лучший старт жизни, но пример появившегося на свет в населенном пункте с таким названием Николая Панина-Коломенкина доказывает обратное.

Именно этот фигурист навсегда вошел в историю как обладатель самого первого российского золота Олипийских игр. Было это в 1908 году в Лондоне на IV Играх, в программу которых первый и последний раз входили “специальные фигуры” — вид фигурного катания, заключавшийся в создании узоров на льду.

Спортсмены рисовали на бумаге фигуры, а после должны были “вычертить” их на льду. Сейчас Евгений Плющенко прекрасно делает четверной сальхов, но во времена Панина под словами “сделать Сальхова” подразумевалось совсем другое: ведь давший имя этому прыжку многократный чемпион мира швед Ульрих Сальхов был самым грозным соперником нашего фигуриста. Грозным еще и потому, что дружественные ему судьи выставляли остальным спортсменам такие оценки, что в обычном одиночном катании Панин в знак протеста даже снялся с соревнований.

Когда дело дошло до специальных фигур, пришла очередь сниматься уже са-

МЕМОРИАЛ ВАЛЕНТИНА ГРАНАТКИНА

Международный юношеский турнир по футболу. Проводится в Москве.

Организовать этот турнир в 1981 году предложил президент ФИФА Жоао Авеланж. Нам Гранаткин памятен как единственный в истории страны вратарь национальных сборных и по футболу (1932 год), и по хоккею с мячом (1928 год). Играл Гранаткин и в обычный хоккей (и даже выигрывал бронзу чемпионата СССР в 1946 году). Короче, его именем при желании можно было назвать целую серию турниров по разным видам спорта, но так как после окончания карьеры игрока Валентин Александрович посвятил себя именно футболу, выбирать не пришлось. Тем более что как вице-президент ФИФА, а затем и первый вице-президент ФИФА Гранаткин установил рекорд продолжительности службы — с 1946-го по 1979-й.

мому Сальхову. Заявленные Паниным фигуры казались невыполнимыми, но наш спортсмен доказал обратное. Судьи единогласно поставили его на первое место, выставив рекордные 219 баллов из 240 возможных.

Панин-Коломенкин и после Лондона не оставил спорт, тем более что был он разносторонним атлетом. 12 раз ему удавалось становиться чемпионом России по стрельбе из пистолета и 11 раз — по стрельбе из боевого револьвера. Именно в качестве стрелка он и поехал на следующую Олимпиаду, однако "попасть в медали" не сумел, а позже снова вернулся в фигурное катание — только уже в роли тренера. Сегодня его имя носит не только турнир, но и Академия фигурного катания в Санкт-Петербурге. ■

ФОТО: RIAN, AP, LEGION-MEDIA

Профи и трофи

Больше всего призов имени того или иного человека вручается в НХЛ. Вот краткий путеводитель по этому запутанному миру кубков.

КУБОК СТЭНЛИ

Лорд Стэнли Престон был генерал-губернатором Канады и именно там в 1889 году впервые увидел хоккей. Игра так понравилась лорду и его семье, что вскоре его сыновья сформировали свою команду, а политик решил учредить приз, который бы каждый год вручали лучшей любительской команде. Для этого он в Англии купил серебряную чашу для пунша, которую сделал "внешним и видимым знаком чемпионата хоккея". Первоначально кубок назывался "Хоккейный кубок вызова", но так как все называли его "Кубком Стэнли", это название и прижилось.

ФРЭНК ДЖ. СЕЛКИ ТРОФИ

Награда лучшему нападающему оборонительного плана (как бы странно это ни звучало) получила свое имя в честь Фрэнка Дж. Селки, бывшего генерального менеджера "Торонто" и "Монреаля", выигравшего с этими командами девять Кубков Стэнли (6 — с "Монреалем", 3 — с "Торонто").

АРТ РОСС ТРОФИ

Неподготовленный человек может решить, что речь не о награде, а о диагнозе. На самом деле, трофей, вручаемый хоккеисту, заработавшему за сезон больше всех очков по системе гол+пас, носит имя Артура Хауи Росса — одного из 12 игроков, первыми введенных в "Зал хоккейной славы". Приз учредил он сам — отсюда и имя.

МОРИС РИШАР ТРОФИ

Приз лучшему снайперу регулярного чемпионата НХЛ носит имя первого игрока Лиги, забившего 50 голов в 50 матчах, 50 голов за сезон и 500 голов за карьеру.

КОНН СМАЙТ ТРОФИ

Константин Фолкленд Кэри Смайт был владельцем и тренером клуба "Торонто Мэйпл Лифс" в 1927-1961 годах. Наградой, которой вот уже 49 лет, отмечают хоккеиста, лучше других зарекомендовавшего себя в играх плей-офф НХЛ. После смерти Смайта ее учредил клуб "Торонто Мэйпл Лифс".

ХАРТ МЕМОРИАЛ ТРОФИ

Дэвид Харт был врачом, а еще отцом тренера "Монреаль Канадиэнс". В 1923 году он презентовал Лиге этот замысловатый трофей, которым было решено отмечать хоккеистов, внесших наибольший вклад в успехи своей команды в регулярном чемпионате.

КОЛДЕР ТРОФИ

О нем мечтают новички Лиги, ведь только лучший из тех, кто проводит свой первый сезон в НХЛ, получает этот приз. Изначально кубок самому талантливому молодому хоккеисту вручал каждый год первый президент НХЛ Фрэнк Колдер, причем он сам покупал награду, и она оставалась у лауреата. После смерти Колдера приз получил его имя.

ДЖЕЙМС НОРРИС ТРОФИ

Мечта каждого защитника Лиги носит имя владельца и президента клуба "Детройт Рэд Уингз" Джеймса Норриса. Когда он умер, эту чашу подарили НХЛ дети Норриса.

ВЕЗИНА ТРОФИ

Джордж Везина был признан лучшим вратарем в первом сезоне НХЛ, а потом еще неоднократно получал эту награду. Когда он умер от туберкулеза в 39 лет, друзья купили этот кубок и передали НХЛ, чтобы Лига каждый год награждала им самого достойного из голкиперов сезона.

УИЛЬЯМ М. ДЖЕННИНГС ТРОФИ

Пополняет список наград того голкипера, который за сезон пропустит меньше всего шайб (сыграв при этом не менее 25 матчей). Название — дань памяти президенту "Нью-Йорк Рэйнджерс", внесшему огромный вклад в развитие хоккея в США.

ЛЕДИ БИНГ ТРОФИ

Женское имя носит приз, которым отмечают того, кто сочетает высокий класс хоккея с джентльменским поведением. Этот кубок в 1925 году подарила НХЛ жена тогдашнего генерал-губернатора Канады леди Бинг.

ДЖЕК АДАМС АВАРД

Джек Адамс 36 лет был тренером и генеральным менеджером "Детройт Ред Уингз". За это время он сделал очень много и для своего клуба, и для НХЛ вообще. Логично, что приз его имени теперь вручают тренеру, который внес наибольший вклад в успехи своей команды (по мнению журналистов).

Александр Овечкин с трофеями имени Мориса Ришара, Теда Линдсея, Арта Росса и Дэвида Харта

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

460

ИЗ 1000 ЧЕЛОВЕК СТАРШЕ 40 ЛЕТ, УЧАСТВОВАВШИХ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ АПНОЭ СНА, ВОШЛИ В ГРУППУ РИСКА ПО ЭТОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ. ОДНАКО ОСТАНОВКА ДЫХАНИЯ ВО СНЕ МОЖЕТ УБИТЬ И МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА — ОБ ЭТОМ ПИШЕМ НА СТР. 102

30

ВО СТОЛЬКО РАЗ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ РАСХОДУЕТ ЧЕЛОВЕК ПРИ ПЛАВАНИИ, ЧЕМ РЫБА АНАЛОГИЧНОГО РАЗМЕРА. НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ ЛУЧШЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ЧЕМПИОНОВ СО СТР. 84

ВАЛЕРИЙ ЛОБАНОВСКИЙ

САМЫЙ РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ ФУТБОЛЬНЫЙ ТРЕНЕР СССР, ЗАВОЕВАВШИЙ СО СВОИМИ КОМАНДАМИ 28 ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ НАГРАД. О ДРУГИХ СПОРТСМЕНАХ, ДАВШИХ СВОИ ИМЕНА СОРЕВНОВАНИЯМ, ЧИТАЙ НА СТР. 114

$7

СТОИТ КИЛОГРАММ КОШАЧЬЕГО МЯСА НА РЫНКЕ В КИТАЕ. КАК ГОТОВИТЬ КОШАТИНУ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 108

44%

РОССИЯН СЧИТАЮТ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ (БАДЫ) БЕСПОЛЕЗНЫМИ, СОГЛАСНО ОПРОСУ ВЦИОМ. МОГУТ ЛИ БАДЫ УЛУЧШИТЬ ТВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ — ВЫЯСНИ НА СТР. 94

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР
Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

ПЕДАЛЬ ЗА ВЗЯТИЕ БУТАНА

Наш австралийский коллега Джеймс МакКормак пересек горные просторы Бутана на велосипеде, прикоснувшись к чудесам этого гималайского королевства и попытавшись понять, как ощущают мир его граждане, живущие по принципам философии Валового Национального Счастья.

ТЕКСТ И ФОТО: ДЖЕЙМС МАККОРМАК

ЮЧЕНИЕ

ЧТО Велопутешествие по Бутану, “стране дракона-громовержца”. Проверь себя на длинных подъемах, пронесись по вызывающим выброс адреналина спускам и прокатись по тихим сельским дорогам.

КОГДА Весна (март – май) и осень (сентябрь – ноябрь) — пики туристического сезона. В другое время можно попутешествовать с неменьшим удовольствием, но без толп туристов. И не бойся зимних трескучих морозов. По крайней мере в долинах климат на удивление умеренный.

ЗАЧЕМ Крошечная, не испорченная прогрессом гималайская страна — одно из самых загадочных мест на планете. Она годами ограждала себя от остального мира: скажем, запрет телевидения и интернета был снят только в 1999 году.

КАК: В Бутан летает только национальная авиакомпания Druk Air и только из Таиланда, Индии, Мьянмы, Непала и Бангладеш.

“Странные дела творятся”, — подумала 80-летняя Кенцанг Лхадон. Женщина только что спустилась из своей родной деревушки Олатанг к местной буддийской ступе, где вот уже много дней подряд она готовится к смерти — точнее, как верит Кенцанг, к перерождению для прекрасной новой жизни. Она обходит ступу вокруг снова и снова, 60 раз в день, раскручивая ярко раскрашенные молитвенные колеса и читая мантры: это поможет очистить путь для реинкарнации.

Кенцанг уже не покидает Олатанг, здесь ей очень спокойно. Кроме того, она слишком стара, чтобы отправляться в дальний путь. Будет лучше, если она просто останется здесь и будет каждый день ходить к ступе и читать мантры.

Но на середине молитвы Кенцанг кинула взгляд в сторону холма Горена. Странно. Определенно, очень странно. Она никогда не видела ничего подобного, и ее пальцы крепче сжали молельные четки. Быть может, это злые духи? Трое двигаются по узким тропинкам крутого холма, как будто скользя, быстрее, чем может бежать человек. И на них одежды, которые она никогда не видела. Закончив спуск, троица скрылась в лесу, потом вынырнула из него, но уже намного ближе. “Невероятно! Ничего подобного я себе и представить не могла!” — подумала Кенцанг. Впервые в жизни она видела человека на велосипеде.

Тут нет ничего удивительного. Во всем гималайском королевстве едва ли наберется сотня владельцев горных велосипедов, причем один из них — сам король Джигме Кхесар Намгьял. Кроме того, туристические группы велосипедистов обычно ездят по тихим сельским дорогам. Чтобы посчитать тех смельчаков, кто отважился пробираться на двух колесах узкими горными тропинками, по которым ходят местные, вполне хватит пальцев обеих рук. Впрочем, в этот список входят двое из троих моих компаньонов — Угьен Церинг, которого все называют Ю-Ти, и Кенцанг Тобгей. Вместе с Ярабом Друкпа они работают гидами в отеле Uma Paro Resort, где я поселился, чтобы выполнить одно из самых интересных заданий MH, счастливо выпавших на мою долю. Ближайшую

неделю я проведу в седле горного велосипеда, колеся по дорогам и тропам Королевства Бутан и знакомясь с местными горными массивами, в которых прячутся древние монастыри.

ПОРА ПО ПАРО

В Бутане царит государственная философия под названием “Валовое Национальное Счастье” — сокращенно ВНС, — придуманная и введенная в обиход в начале 70-х королем Джигме Сингье Вангчуком. Техническому прогрессу и активному развитию экономики в ней отводится одно из последних мест, тогда как традиционные бутанские ценности — семья, культура, природа, буддизм — выведены на первый план. Обо всем этом назойливо кричат все источники информации о Бутане, начиная со статей в прессе, блогов и рекламных проспектов и заканчивая бортовым журналом самолета компании Druk Air.

Как я и предполагал, сходство Бутана с раем на Земле сильно преувеличено: как и в любой стране, здесь множество своих проблем. Крайне сложно купить алкоголь. Мусора, с которым давно борются власти, тоже пока немало. Тысячи рабочих-мигрантов из Индии влачат жалкое существование в убогих хибарах. Многим людям до сих пор нужно не какое-то призрачное счастье, а элементарные бытовые товары — например, велокомпьютер с GPS, который кто-то спер с моего велосипеда в одну из ночей.

Однако в чем-то Джигме Сингье Вангчук был прав. Бутан не похож ни на одну страну, где мне удалось побывать. Люди в общем и целом выглядят счастливыми. По крайней мере, они чертовски дружелюбны. Фотогеничные бутанцы с удовольствием фотографируются с иностранцами в странных велокостюмах. Кстати, в целом западный стиль одежды тут не в диковинку, но большинство бутанцев, похоже, вполне довольны своими традиционными нарядами, как, например, Яраб, старший гид Uma Paro.

Он встретил меня в аэропорту, одетый в серую гхо — традиционный бутанский халат — и сверкающий радостной улыбкой до ушей. “Как прошла посадка? — спросил он, надевая мне на шею таши кадар, белый шарф доброй воли. — Наш аэропорт Паро — один из десяти самых опасных аэропортов мира”. Казалось, что он гордится этим, хотя позже я узнал, что в окруженном холмами Паро за всю его историю не было ни одного чрезвычайного происшествия, что удивительно: последний крутой левый поворот самолета перед нашим приземлением был сделан на такой мизерной высоте, что казалось, крыло вот-вот коснется земли.

ПУТЬ К ВЕРШИНАМ

До нашего первого серьезного визита в горы прошло еще несколько дней. За это время Яраб и Ю-Ти дали нам возможность покататься по тихим дорогам долины Паро. Мы неслись сквозь мрачноватые поля с торчащими из потрескавшейся земли остатками соломы — в стране наступала осень. Мы катались по подвесным мостам, украшенным молитвенными флагами. Мы мчались мимо приземистых ферм, перед которыми тощие куры и шелудивые псы рылись в земле, а рядом играли сопливые, но всегда улыбчивые дети, за которыми присматривали ро-

зовощекие мамаши и морщинистые старики. Одним словом, приятные, расслабляющие поездки.

Но на третье утро мы уехали из Паро на первый выезд, 17-километровый подъем на перевал Дочула. Начали мы в спокойном режиме, спускаясь мимо ферм, храмов и руин по извилистому руслу реки Паро Чху. Проехали Тхимпху — в этой крошечной и хаотично застроенной неопрятными многоквартирными домами столице Бутана нет ни одного светофора, — и только после этого начался подъем. Страшная жара изнуряет, несмотря на то, что на дворе декабрь. Вот уж чего я точно не ждал: это же Гималаи, думалось мне, и сюда вместо крема для загара лучше взять побольше теплых вещей. Поэтому я упаковал с собой кофту с длинными рукавами, толстые перчатки и даже сапоги. Ничто из этого не пригодилось. Уже позже я узнал, что Тхимпху находится примерно в такой же близости от экватора, что и австралийский Брисбен.

Мы передвигались по извилистой дороге, густо заляпанной пятнами солнечного света, проникающего сквозь кроны могучих старых сосен, пихт и елей. С момента начала подъема прошел уже час, и стало заметно прохладнее. Периодически нас с трудом обгоняли старенькие грузовички фирмы Tata, изверга-ющие облака сизого дыма, а ветхие автобусы, в которых, кажется, укачивало еще самого Адама, скрипели и стонали так, словно взбирались на последний перевал в своей жизни. В остальном признаков жизни мы почти не видели, если не считать стоянки для грузовиков с несколькими лачугами вокруг, да на иммиграционном посту в нескольких ларьках сморщенные старухи продавали яблоки, орехи и нитки чуго — сушеного сыра из молока яков.

Но в основном наш путь пролегал вдоль леса, тихого и неподвижного. Я забыл о своих спутниках, настроился на самый спокойный ритм езды и прислушивался лишь к поскрипыванию педалей моего велосипеда. К тому времени, как я добрался до вершины Дочула (3150 м), с которой открывался невероятный вид на горизонт, полный спутавшихся крон деревьев и покрытых снегами горных пиков, где весь лес был украшен молитвенными флагами и где стояли 108 белоснежных ступ, будто приветствующих мое достижение, — я почти переродился духовно.

Разумеется, за все приходится платить, да еще и с процентами: спуск

Что тебе понадобится на маршруте

КАМЕРА

Contour+2

С камерой, установленной на шлеме, необыкновенная поездка на велосипеде может быть запечатлена для истории. Мой выбор пал на внушительную Contour+. У нее сверхширокоугольный объектив, шесть элементов линз, эффект поворота на 170 градусов и ряд полезных функций, включая определение местоположения по GPS и связь с телефоном по Bluetooth (12 900 рублей на sportcraft.ru).

ВЕЛОСИПЕД

Specialized Demo 8I

Этот велосипед великолепен на подъемах и отменно справляется с петляющим синглтреком и большими крутыми спусками — в этих дисциплинах кросскантрийные байки частенько отстают. Неудивительно, что этот велосипед дважды завоевывал звание чемпиона мира в классе даунхилл. Demo 8I проворен, точен — одним словом, куча положительных эмоций тебе обеспечена (162 000 рублей на specialized.ru).

РЮКЗАК

Black Diamond Nitro

При объеме в 22 литра этот рюкзак вместил практически все, что мне нужно было в пути на весь день, но также был достаточно небольшим и легким, чтобы не чувствоваться за спиной. И хотя мне очень понравились такие детали, как наружный утягивающийся карман и карман на поясном ремне, больше всего я полюбил систему лямок, которая была надежной и удобной (5490 рублей на black-diamondequipment.ru).

к городку Пунакха, цели нашей поездки в тот день, был вдвое длиннее подъема. И скорость... Сказать, что мы ехали быстро, это ничего не сказать. От бешеной гонки слезятся глаза, за резким слепым поворотом натыкаешься на пылящий грузовик (о ПДД здесь, конечно же, и не слыхивали), а на пострельных прямых участках становится по-настоящему страшно — я никогда еще не ездил так быстро по горным дорогам, да еще и в сумерках приближающейся ночи. Да, и ни одного фонаря на всю группу. Неплохо, а?

Нет, ну мы, конечно, могли слезть с велосипедов и спуститься в Пунакху на одном из сопровождающих нас джипов. “Но, черт возьми, как часто тебе выпадает возможность проехать 36 километров настоящего, серьезного даунхилла? — думал каждый из нас. — Вот-вот. Никогда. Так что к черту фонарики и джипы!”

ПОСАДИЛИ НА ЦЕЛЬ

Перевал Дочула стал лишь первым в целой серии потрясающих спусков — преимущественно, синглтреков, то есть очень узких маршрутов. На следующий день Ю-Ти и я поднялись из деревеньки Тало на километр вверх через густой лес: дубы, ольха, волчья ягода, рододендрон и дикий грецкий орех. Плети вьющихся растений целиком покрывали деревья, обрамленные к тому же зарослями папоротника, и повсюду был мох, свисающий с деревьев и стелющийся ковром под колесами, отчего земля становилась похожей на губку. Ручейки звенели, неся свои кристально чистые воды вниз по холмам, птицы заливались вовсю. А сверху нам открылся перехватывающий дух вид на Пунакха-дзонг, самую известную крепость в Бутане...

Бутан дружбы народа

САМОНАЗВАНИЕ: Друк Юл, Друк Ценден ("страна дракона-громовержца").
ПЛОЩАДЬ: 38 394 км^2 (135-й номер в списке стран мира).
НАСЕЛЕНИЕ: около 740 000. Точнее сказать невозможно — горы, знаете ли.
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОЙ: демократическая конституционная монархия.
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ: Валовое Национальное Счастье, ставит своей целью развитие особого вида экономики, соответствующего бутанским культурным и религиозным традициям и ценностям.
ЭКОНОМИКА: сельское хозяйство, туризм, продажа почтовых марок.
КОРОЛЬ: 33-летний красавец Джигме Кхесар Намгьял Вангчук, самый молодой монарх в мире.
ЯЗЫК: официальный — дзонг-кэ, однако при этом бутанцы разговаривают еще на 24 языках.
СМИ: Бутанская вещательная служба появилась только в 1986 году, до этого большинство бутанцев понятия не имели, что такое радио. Запрет властей на телевидение был снят только в 1999 году, однако отношение к телевизору больше негативное: правительство убеждено, что этот источник информации стал причиной роста преступности. Первый интернет-провайдер — DrukNet — появился в 2008 году, и с тех пор количество пользователей достигло примерно 15 000 человек (по данным на 2012 год).
ДРЕСС-КОД: обязательное для всех граждан страны ношение национальной одежды в светлое время суток.
ПОХОРОНЫ: официально принят обычай кремации, однако, по тибетской традиции, часто используется передача тела усопшего на корм птицам.
В БУТАНЕ ОФИЦИАЛЬНО ЗАПРЕЩЕНО КУРЕНИЕ: попавшемуся с поличным курильщику-бутанцу грозит штраф в 175 евро. Иностранцам курить разрешено, однако если ты попытаешься продать сигареты кому-нибудь из местных, тебе тут же предъявят обвинение в контрабанде.
АЭРОПОРТ ПАРО: один из самых опасных в мире, так как перед посадкой самолету приходится маневрировать между горными вершинами.

Но самое потрясающее испытание осталось на закуску — монастырь “Гнездо Тигра”. Ему уже почти 400 лет, и он фантастическим образом расположен на высоте 900 метров над долиной Паро среди отвесных утесов. Добраться до него можно исключительно по узкой дорожке — настолько крутой, что ехать на велосипедах по ней невозможно. А вот скатиться вниз — почему бы и нет?

Это было явно идиотское мероприятие, и все встречные — пилигримы, семьи, влюбленные парочки, туристы на вьючных лошадях и даже две старые перечницы явно за восемьдесят — говорили об этом если не словами, то взглядами, когда я, Ю-Ти и Кенцанг Тобгей пыхтели мимо них, таща велосипеды в гору.

Но некоторые не стеснялись высказываться вслух, думая, что этим смогут нас отговорить, — как британский турист по имени Бен, спускавшийся из монастыря вместе с другими посетителями.

“Ты сумасшедший, — говорил он мне, крутя пальцем у виска. — Вот же чертов псих!”

“Да, мы психи, — согласился Кенцанг. — Но у нас великая цель — Гнездо Тигра. Так что мы божественные психи”.

До вершины я добрался выжатым как лимон. Мои икры сводила судорога. А впереди еще были несколько сотен ступенек лестницы, ведущей к монастырю. Но это стоило того: Гнездо Тигра поразил меня до такой степени, что я долго не мог поверить, что вокруг меня — не декорации к какой-то прекрасной сказке, а действующий монастырь с богатой историей. Но больше ни слова о нем — о Гнезде достаточно написано в любой статье о путешествии в Бутан. А вот о спуске на велосипеде с верхней площадки монастыря нигде не сказано ни слова, что неудивительно: за последние 400 лет оттуда спускались на велосипеде, наверное, всего с полдюжины раз, причем три из этих шести спусков совершил Ю-Ти.

Бог мой, как же это было восхитительно! На нашем пути были отрезки, когда дорога чуть ли не завязывалась в узел, были требующие серьезной подготовки крутые участки, попадались каменистые завалы, на которых можно было запросто сломать себе шею. Но прекраснее всего оказался скоростной спуск — один из лучших даунхиллов, которые я совершал когда-либо в своей жизни.

В итоге, когда я оказался внизу, от моей усталости не осталось и следа — я был полон сил, абсолютно счастлив и сиял, как начищенный пятак. И это ощущение не покидало меня еще несколько дней. Но в моих глазах до сих пор стояла умиротворенная улыбка, которой одарила меня Кенцанг Лхадон возле ступы под Олатангом. И уже по возвращении домой я понял, что скучаю по этой 80-летней старухе, — так нас сблизило ощущение восторга, с которым мы воспринимаем жизнь. Разница лишь в том, что мне, чтобы его повторить, нужно пролететь полмира и сломя голову падать вниз на горном велосипеде по опасной трассе. А Кенцанг может испытывать этот восторг хоть каждый день, пока не уйдет в свою прекрасную новую жизнь. Ей достаточно лишь пройти несколько сот шагов до ступы. ■

13–20 ИЮЛЯ

“69 ПАРАЛЛЕЛЬ” — ТУР НА ДЖИПАХ ПО КОЛЬСКОМУ ПОЛУОСТРОВУ

За 69-й параллелью северной широты начинается самый суровый край России. Скалы, обрывающиеся в море, настоящая горная тундра, покрытая ковром из карликовой березы и ягеля, летняя температура в районе от +3 до +9 градусов и полярный день. А еще в этих местах оставила свои следы Вторая мировая война. Мы пройдем 620 км старыми фронтовыми дорогами, поднимемся на безымянные высоты, на которых до сих пор сохранились окопы, опоясанные рядами ржавой колючей проволоки. Посетим заброшенную советскую береговую батарею на полуострове Средний, древнее саамское капище на берегу моря “Два Брата”, мыс Немецкий — самую северную точку европейской материковой части России. Также по пути нам встретятся удивительной красоты водопады, наскальные рисунки времен неолита. Имей в виду, что бытовые условия будут весьма далеки от люксовых: ночевки в палатках, полевая кухня и не менее полевая баня. Если тебя это не пугает, то выяснить подробности и узнать условия участия в туре “69 параллель” ты можешь на mhadventure.ru.

15 ИЮНЯ – 28 ИЮЛЯ

МЕЖДУНАРОДНАЯ ПАРУСНАЯ РЕГАТА ADVENTURE RACE 80 DG

В середине июня в Санкт-Петербурге стартует третья Международная парусная регата Adventure Race 80 dg. Она будет состоять из двух частей — круизной и экстремальной. Сначала яхты пойдут по внутренним водным путям России — по реке Свирь, по водам Ладожского и Онежского озер, Белого моря, с остановкой в Архангельске. А вот отсюда 7 июля и начнется самая интересная и сложная часть путешествия — арктическая гонка. Тебя ждут 2000 морских миль белого безмолвия, вековые льды айсбергов, лежбища моржей и птичьи базары, белые медведи и суровые воды Северного Ледовитого океана. Крайняя точка регаты — Земля Франца Иосифа, откуда вы направитесь в Мурманск, к финишу. В Adventure Race 80 dg участвуют 13 судов, представляющих семь государств: Россию, Норвегию, Швецию, Польшу, Финляндию, Нидерланды и Мальту. О том, как принять участие в регате, ты можешь узнать на rusarc.com, а мы обязательно будем следить за вашими передвижениями и публиковать фотографии из путешествия в группе Men’s Health Adventure в Facebook.

20 ИЮЛЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ТРИАТЛОНУ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ VYBORGMAN 2013

20 июля 2013 года в Выборге уже в четвертый раз пройдут соревнования по триатлону на длинной дистанции Vyborgman 2013, в которых можешь поучаствовать и ты. Однако будь готов к тому, что тебе придется преодолеть 1,9 км вплавь, 90 км на велосипеде по шоссе и 21,1 км бегом по старинным выборгским улицам. Чтобы не заскучать в пути, бери с собой друзей — формат соревнований предполагает как одиночное участие спортсменов во всех трех дисциплинах, так и участие эстафетных команд из двух или трех человек. Все, что тебе нужно сделать, — это зарегистрироваться на официальном сайте соревнований vyborgman.ru. Всего на Vyborgman 2013 ожидается около 500 участников, так что даже если ты не придешь первым, без новых друзей из Выборга ты точно не уедешь.

20–21 ИЮЛЯ

ЭТАП ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СУПЕРБАЙКУ

Если ты, прочитав в нашей рубрике “Железо” заметку о том, как выбрать первый мотоцикл, всерьез задумался о его приобретении, тогда тебе вдвойне интересно будет понаблюдать за тем, как управляются с железными монстрами профессиональные мотогонщики. Отжиг резины до клубов сизого дыма, вхождение в поворот с чирканьем коленом о трек и головокружительные скорости — все это ты сможешь увидеть на очередном этапе чемпионата мира по супербайку, который пройдет на подмосковной трассе Moscow Raceway. Впечатлившись зрелищными выступлениями лидеров мирового мотоспорта, в числе которых множество российских пилотов, ты сможешь даже пообщаться со своими новоиспеченными кумирами во время их выходов в народ. Подробности, расписание заездов и цену на билеты можешь узнать на worldsbk.ru.

БУДЕТ

БУДЕТ

7 ИЮЛЯ

МАРАФОН В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

У тебя будет отличная возможность испытать свою выносливость, пробежав 42 километра по живописным улицам города, включая знаменитые фавелы, а после пробега отдохнуть и продемонстрировать свою форму смуглым бразильянкам на легендарном пляже Ипанема. В случае же если ты настолько крут, что прибежишь к финишу первым, у тебя будет еще и на что угостить девушек в пляжном баре. Победитель марафона получит 20 тысяч евро — заодно окупишь и затраты на перелет. Так что до 20 июня регистрируйся на marathonadorio.com, бросай в сумку шорты, кроссовки и плавки — и вперед, показывать класс темнокожим бегунам и пышнотелым красоткам.

18 МАЯ

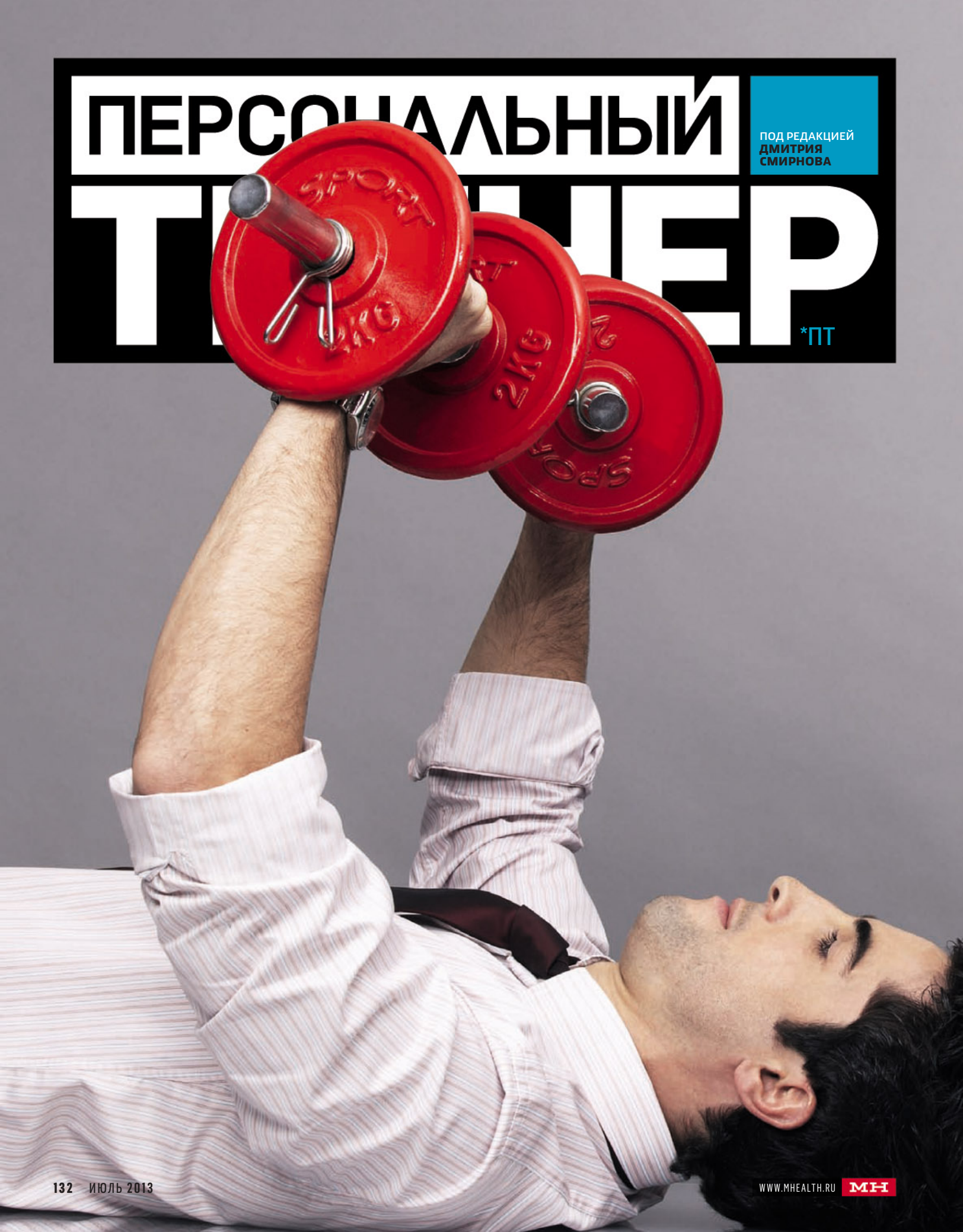
РОССИЙСКИЙ ЭТАП ЕВРОПЕЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ФРИСТАЙЛ-ВЕЙКБОРДУ WAKE THE LINE

Это мероприятие вот уже несколько лет собирает тысячи зрителей на финале в немецком Кельне, а за право проведения отборочных этапов борются города со всего мира — от США до Австралии. В этом году впервые один из отборочных этапов состоялся и в России. 18 мая в ЦПКиО им. Горького в акватории Пионерского пруда за право выхода в финал Wake the Line сражались 30 райдеров, продемонстрировавшие зрелищные элементы вейкбординга — невероятные вращения, скольжения и амплитудные вылеты. Лучшие результаты, обойдя соперников из России и Европы, показал юный петербуржец Никита Терсков, который и отправился в Кельн на финальную часть соревнований Wake the Line.

БЫЛО

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР *ПТ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА



ПЯТЬ МИНУТ НА ВСЕ

Тренировка для тех, у кого нет времени на тренировки

В сутках всего 24 часа. За это время ты должен успеть как минимум поспать, поесть, поработать и уделить хоть немного внимания жене и детям. Неудивительно, что ты частенько не успеваешь потренироваться. Автору приведенной ниже программы Биджею Гаддуру, известному фитнес-экстремалу, практикующему необычные подходы к физподготовке, хорошо известна твоя проблема. И у него есть для нее решение. Это высокоинтенсивный тренинг. Следуя советам Гаддура, за время, которое среднестатистическому лентяю требуется, чтобы выпить чашечку кофе, можно сделать более 100 повторов и нагрузить все мышцы тела без остатка. Неплохо для 5 минут, верно?

Только не думай, что мы предлагаем тебе заниматься всего по 5 минут в день. Несколько таких пятиминутных блоков можно объединить в одну тренировку. Как их комбинировать, решать тебе. По словам Биджея Гаддура, тренируясь по этой методике, ты минут за 15–20 сделаешь в несколько раз больше, чем обычный посетитель тренажерного зала делает за час.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, BETH BISCHOFF

ЕЩЕ 5 МИНУТ, МАМОЧКА

Наши ударные пятиминутки можно использовать отдельно или комбинировать в любом порядке, а можно делать несколько раз подряд одну и ту же. В качестве отягощения используй гантели весом по 10 кг (если другое не оговорено особо).

ВСЕ ТЕЛО В ДЕЛО

Упражнения: 1, 2, 3, 4 и 5
В каждом упражнении делай максимум повторов за 50 сек., после чего отдыхай 10 сек. и переходи к следующему.

ПРОКАЧАЙ СЕРДЦЕ

Упражнения: 1, 4 и 6
Каждый раунд длится 60 сек., отдых между раундами 15 сек.
РАУНД 1: упражнение 4 (вес в левой руке)
РАУНД 2: упражнение 1
РАУНД 3: упражнение 4 (вес в правой руке)
РАУНД 4: упражнение 6

ДЛЯ СИЛЫ

Упражнения: 1 и 2
Чередуй упражнения, используя максимальный вес, с которым можешь сделать 10 повторов (получается больше — бери вес посолидней). Сделай по 6 повторов каждого движения подряд без передышки — это один раунд. Выполни максимальное количество раундов за 5 минут, отдыхая между ними по необходимости.

СЖИГАЕМ КАЛОРИИ

Упражнения: 2, 1 и 5
Выполняй упражнения подряд, делая максимум повторов в каждом за 40 сек. Сделаешь все 3 упражнения, отдохни 30 секунд, после чего повтори. Продолжай до окончания пятиминутки.

НОГИ И ЛЕГКИЕ

Упражнения: 4 и 5
Трать на каждый раунд по 60 сек., отдых между раундами 15 сек.
РАУНД 1: интервальный бег, дистанция 20 м
РАУНД 2: упражнение 5
РАУНД 3: бег приставным шагом правым и левым боком вперед. Дистанция 20 м
РАУНД 4: сделай упражнение 4, опускаясь на каждом шаге в выпад

1 СВИНГИ С ГАНТЕЛЬЮ

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги немного шире плеч, и возьми гантель двумя руками за рукоятку. Не округляя поясничного отдела позвоночника, наклонись вперед и качни руками со снарядом в сторону паха (А). Теперь, мощно подав вперед таз, выпрями корпус и по инерционной дуге выведи гантель над головой. Приставь правую ногу к левой так, чтобы в конечной точке движения твои ступни оказались вместе (Б). Выдержав секунду, вернись в исходное положение. Это 1 повтор. На следующем повторе приставляй уже левую ногу.

УПРОСТИ Не делай приставной шаг или поднимай гантель не над головой, а лишь до уровня груди.
УСЛОЖНИ Увеличь вес гантели или делай само движение быстрее.

2 ОТЖИМАНИЯ НА ГАНТЕЛЯХ

Встань в упор лежа на гантелях (А). Не округляя поясницы, подай тело назад и согни ноги в коленях до прямого угла (Б). Задержись на секунду, после чего выпрями ноги и опустись в нижнюю точку отжиманий, слегка прижимая локти к телу. Вернись в исходное положение и повтори.

УПРОСТИ Не опускайся в нижнюю точку, просто смещай свое тело вперед и назад.
УСЛОЖНИ Делай все быстрее или опирайся лишь на одну ногу.

3 ВЫПАД МЕТАТЕЛЯ

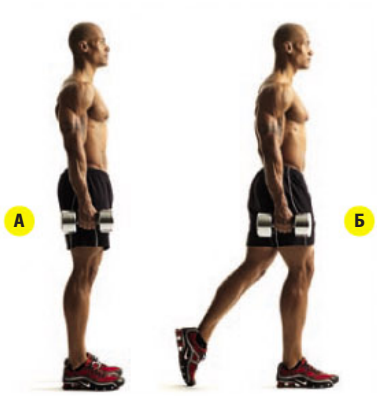
Встань прямо, ноги на ширине таза. Поставь правую ногу вперед, возьми в правую руку гантель и подними ее к плечу, согнув руку в локте. Теперь согни ноги в коленях и опустись в выпад — это исходное положение (А). Теперь выпрями ноги, одновременно повернувшись влево на 180 градусов и выжав гантель над собой (Б). Вернись в исходное положение и повтори. В середине подхода смени ногу и руку и выполняй движение в другую сторону, чтобы создать равную нагрузку на мышцы тела.

УПРОСТИ Опускайся не в полный выпад, а лишь немного сгибай ноги в коленях. Все еще сложно? Просто жми гантель одной рукой с поворотом на 180 градусов.

4 ФЕРМЕРСКАЯ ПРОГУЛКА С ОДНОЙ ГАНТЕЛЬЮ

Встань прямо, взяв в правую руку гантель **(А)**. Теперь просто носи гантель по залу. Если нет особых указаний, смени руку, когда пройдет половина времени, выделенного на это упражнение. Если ты можешь нести гантель дольше, чем 60 секунд, бери вес тяжелее.

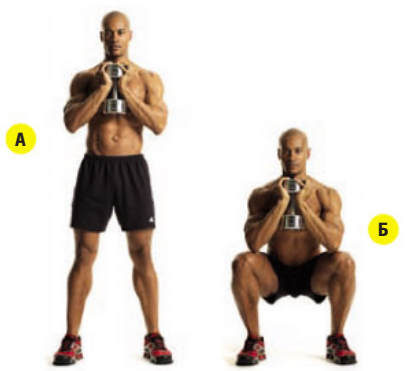
УПРОСТИ Возьми вес полегче.
УСЛОЖНИ Держи вес у плеча или даже в прямой руке над головой.

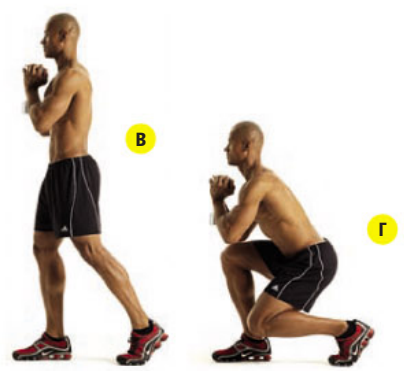


5 ПРИСЕД С ПОВОРОТОМ

Возьми гантель обеими руками под верхний диск и подними ее к груди, ступни поставь чуть шире плеч **(А)**. Сохраняя спину прямой, согни ноги и, отводя таз назад, опустись в присед **(Б)**. Выпрямляя ноги, повернись на мысках вправо на 90 градусов – в результате, выпрямившись, ты должен оказаться в исходном положении для выпада **(В)**. Оставшись в получившейся правосторонней стойке, опустись в присед, пока колено правой ноги не согнется до прямого угла **(Г)**. Выпрямляя ноги, поверни корпус влево и вернись в исходную стойку. Теперь повтори всю последовательность движений, но на этот раз поворачивайся влево.

УПРОСТИ Делай обычные приседания с гантелью у груди.
УСЛОЖНИ Увеличь вес гантели.





6 ОСЕЛ

Встань в упор лежа на гантелях, согнув ноги в коленях, так, чтобы быть готовым перенести вес на руки **(А)**. Мощно оттолкнись от пола ногами **(Б)** и прыжком смести свои ноги влево **(В)**. Повтори движение в другую сторону, отталкиваясь настолько сильно, чтобы сразу приземлиться правее исходного положения твоих ног. Продолжай прыгать вправо-влево, стараясь не сгибать руки в локтях. Имей в виду, что ключ успешного выполнения данного упражнения заключается в адекватном переносе веса тела на руки.

УПРОСТИ Делай прыжки менее высокими или добавь промежуточный прыжок, каждый раз возвращаясь в исходное положение, прежде чем двинуться вправо или влево.

СУПЕРЛЕД – ИННОВАЦИОННОЕ ОХЛАЖДЕНИЕ

В магазинах «Спортмастер» появилась новая на российском рынке продукция, которая придется очень кстати этим летом - охлаждающие повязки и маски «Суперлед».

Охлаждающие аксессуары, разработанные на основе новейших технологий, уже успешно зарекомендовали себя во многих странах мира. Они рассчитаны на самый широкий круг потребителей.

Повязка «Суперлед» помогает охладиться в самых разных условиях. Она прекрасно подходит для занятий физкультурой и спортом, активного отдыха, работы на открытом воздухе. На теннисном корте или на футбольном поле, на волейбольной площадке или в спортзале, на пляже или в походе - повязка «Суперлед» незаменимый помощник.

Под маркой «Суперлед» выпускается еще один очень интересный продукт – маска для лица. Если повязка «Суперлед» предназначена для использования в период активности, то маска в свою очередь предназначена для расслабления, снятия усталости. Маска «Суперлед» - простой и чрезвычайно эффективный способ восстановиться после работы, физической активности. Маска также тонизирует кожу лица, разглаживает морщины, уменьшает темные круги и мешки под глазами, облегчает головные боли. При необходимости маску можно носить не отрываясь от повседневных дел - при работе за компьютером, просмотром телевизора, чтением и другими делами - легкость и оригинальный дизайн маски позволяют это. Всего 10 минут – и вы снова полны сил и бодрости!

Необходимо добавить, что и маска, и повязка очень просты в применении и предназначены для многоразового использования.

www.superl.ru

ЭКСКЛЮЗИВНО В спортмастер

РЕКЛАМА

В НОГАХ СИЛА ЕСТЬ

ВОПРОС **Слышал, многие профессионалы-бегуны делают для улучшения своих результатов какие-то специальные упражнения. Расскажите, какие?** *Виталий, Челябинск*

ОТВЕТ **В тренажерном зале стоит сосредоточиться на мускулатуре, влияющей на базовую технику бега и травмобезопасность. Она пригодится как спринтерам, так и марафонцам — ну и любителям утренних пробежек без нее никуда. Вот основные групп мышц, над которыми надо работать бегунам:**

ЯГОДИЧНЫЕ

Обеспечивают мощный старт. Слабость группы мышц – разгибателей бедра (к коим относятся и ягодицы) может спровоцировать травму коленей.

АПГРЕЙД Прыжковые выпады со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, а также силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике спринта и итоговом скоростном результате. Делай 2-3 сета по 10-12 повторов для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

ИКРОНОЖНЫЕ

При беге отвечают одновременно за выносливость и мощность, с которой ты отталкиваешься от земли.

АПГРЕЙД Научись расслаблять икроножные. Ежедневно делай массаж стопы теннисным мячом. Все просто: сидя на стуле, надави разутой стопой на мяч; шевеля ногой, найди наиболее чувствительные точки на подошве и хорошенько их помассируй. Это обеспечит тебе должную эластичность мышц стопы и голени.

ЛОДЫЖКИ

Слабость мышц, окружающих лодыжку, ведет к усталостным травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается как на скорости, так и на твоей способности бежать дольше без отдыха.

АПГРЕЙД Когда ты бежишь быстрее 7 км/ч, именно лодыжки обеспечивают почти 50% мощности при отталкивании от земли. Тренировка сгибателей и разгибателей стопы снизит вероятность получения травмы при беге и улучшит твои результаты. Упражнение: быстро прыгай на одной ноге вперед-назад, затем вправо-влево. Колено рабочей ноги при этом держи немного согнутым. Делай 2-3 сета по 15-20 повторов для каждой ноги трижды в неделю.

МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Эти мышцы участвуют в разгибании бедра — если не будешь ими заниматься, не сможешь полностью раскрыть свой беговой потенциал.

АПГРЕЙД Делай обычные GHR. Встань на колени, подложив под верхнюю часть голеней валик из полотенца. Попроси приятеля держать тебя за пятки. Теперь, напрягая мышцы бедер, медленно опустись вперед, выпрямляя ноги в коленях. Легко спружинив от пола руками, вернись в исходное положение и повтори. Делай 2-3 сета на максимальное количество повторов 1-2 раза в неделю.

КОР

Обеспечивает эффективное взаимодействие между движениями ног и реверсивными движениями рук во время бега.

АПГРЕЙД Бегуны, прокачавшие кор по заданию исследователей из Университета Бэрри (США), сократили время преодоления дистанции в 5 км в среднем на 3%. Давай и ты: обрати внимание на выпады назад со штангой над головой, боковые планки и фронтальную планку с опорой на одну руку. Делай их 3–4 раза в неделю.

ПЛЕЧИ

Слегка расслабленные плечи и руки помогают сохранять правильную осанку во время бега.

АПГРЕЙД Когда бежишь, встряхивай руками время от времени. И держи голову прямо, так ты тратишь на 1% меньше энергии при беге. Звучит, может, и не очень убедительно, но для забега на 10 км это означает выигрыш 30 сек.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВОДУ МОЛОКОМ?

Виталий

Не стоит. Молоко, хоть и жидкость, но, скорее, еда, чем вода. Во время интенсивных нагрузок функции пищеварительной системы подавляются — ты просто не сможешь нормально усвоить то, что съешь или, в данном случае, выпьешь (если это не спортивное питание, которое специально разрабатывали с учетом этих условий). Лучше намешай в шейкере порошковых BCAA и прихлебывай между упражнениями — это будет намного полезнее и ускорит достижение любых тренировочных целей.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

У МЕНЯ ПРОБЛЕМА С ШЕЕЙ — НЕ ЗНАЮ, КАК ЕЕ УВЕЛИЧИТЬ. ПОДСКАЖИТЕ УПРАЖНЕНИЯ.

П.Б.

Лично я против использования целевых упражнений на мышцы шеи, большинство из них крайне травмоопасны. К счастью, мышцы шеи растут и без прицельной нагрузки на них. Все, что нужно сделать, — стать сильнее в традиционных силовых упражнениях (приседаниях, становой тяге, жимах, подтягиваниях и пр.), одновременно увеличив общую массу тела. Это, конечно, не самый быстрый путь решения данной проблемы, но наиболее верный и безопасный. К тому же на выходе ты получишь не только мускулистую шею.

КАК БЕЗОПАСНО НАРАЩИВАТЬ ВЕСА В ЖИМЕ ЛЕЖА, СТАНОВОЙ ТЯГЕ И ПРИСЕДЕ? КОГДА В ПОСЛЕДНИХ ДВУХ НУЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АТЛЕТИЧЕСКИМ ПОЯСОМ?

МАКС

Если ты сохраняешь правильную технику на протяжении всего подхода, значит, вес выставлен правильно. То есть твой первый повтор в идеале вообще не должен отличаться от последнего. А в целом безопасное повышение рабочего веса — это 7–10% в неделю. Атлетическим поясом стоит пользоваться по самочувствию. В идеале от него лучше воздерживаться почти во всех подходах, кроме самых тяжелых. Так и мышцы кора укрепляются адекватно, и риск травмы сводится к минимуму.

ВСЕ ФИТНЕС-ЭКСПЕРТЫ ПУГАЮТ КАТАБОЛИЗМОМ ПО УТРАМ ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ. НО ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПРИЛИЧНЫЙ ЗАПАС ЖИРКА, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЛИ ОН ОРГАНИЗМОМ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ — РАНЬШЕ, ЧЕМ НАЧИНАЕТСЯ ПРОЦЕСС РАЗРУШЕНИЯ МЫШЦ?

Гаврила

К сожалению, нет. Наш организм озабочен вопросами выживания, а не соответствия канонам идеального телосложения. Поэтому, когда ему предоставляется выбор: сжечь жир или избавиться от мышц, — он всегда выберет второе. Жир крайне необходим нам, чтобы продолжать функционировать, если вдруг наступит голод. Мышцы же, особенно искусственно увеличенные систематическими тренировками, для организма — не более чем лишний груз, который надо постоянно кормить. Для выживания они второстепенны, поэтому твой организм использует в пищу в первую очередь именно их.

GUIDE to STYLE

07.2013

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

решение

ПОЛЕВЫЕ ИСПЫТАНИЯ

ДИЗАЙНЕРАМ НАДО ПОСТОЯННО ЧТО-ТО ИЗОБРЕТАТЬ, ДАЖЕ КОГДА ДЕЛО КАСАЕТСЯ ТАКИХ ПРОСТЫХ ВЕЩЕЙ, КАК МУЖСКАЯ СОЛОМЕННАЯ ШЛЯПА. В ПЛАНЕ ЦВЕТОВ И ФАСОНОВ ТУТ НЕ РАЗГУЛЯЕШЬСЯ, ЗАТО ПОЛЯ ШЛЯП В 2013 ГОДУ НЕМНОГО ШИРЕ, ЧЕМ ГОД НАЗАД.

Diesel

Desigual

Tom Tailor

ОБМАН ЗРЕНИЯ

ВОТ ИДЕШЬ ПО УЛИЦЕ, А РЯДОМ ЧЕЛОВЕК В СВИТЕРЕ НАИЗНАНКУ — ШВЫ ВИДНЫ, НИТКИ ТОРЧАТ. НУ, ДУМАЕШЬ, ТОЧНО БЫТЬ ЕМУ СЕГОДНЯ БИТЫМ. И ВЫВОД ТВОЙ НЕВЕРЕН — ОДЕЖДА С НЕОБРАБОТАННЫМИ КРАЯМИ И ПРОЧИМИ ЯКОБЫ "ДЕФЕКТАМИ" В ФАВОРЕ ПОЧТИ У ВСЕХ КРУПНЫХ МАРОК. ТАК ЧТО НЕ СУДИ БЛИЖНЕГО, А ЛУЧШЕ ТОЖЕ НАЙДИ СЕБЕ ЧТО-НИБУДЬ ДИКОВАТОЕ.

Levi's

Calvin Klein Jeans

Replay

Dolce & Gabbana

Marc O'Polo

Freddy

Colin's

ВКЛЮЧИ НОВЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ С 1 ИЮНЯ

ПЯТНИЦА!

КОМЕДИЯ О ТОМ, ЧТО ХОЧЕТСЯ

Большие чувства

С 3 ИЮНЯ ЕЖЕДНЕВНО В 21:00

16+

РЕКЛАМА

ПРЯМОЕ ПОПАДАНИЕ

МИЛИТАРИ — САМАЯ МУЖСКАЯ ОДЕЖДА В МИРЕ. ВЕДЬ ПОЧТИ ВСЕ ТВОИ ШМОТКИ РОДОМ ИЗ АРМИИ — ЭТИ ТРЕНЧИ, БОМБЕРЫ, ШТАНЫ КАРГО И ПРОЧИЕ ДЕЗЕРТЫ ИЗНАЧАЛЬНО БЫЛИ ВОЕННЫМ ОБМУНДИРОВАНИЕМ. МИЛИТАРИ И НЕ СКРЫВАЕТ СВОЕГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ — КАМУФЛЯЖНЫЕ РИСУНКИ, ВСЕ ОТТЕНКИ ХАКИ, ВНЯТНЫЙ КРОЙ И НОЛЬ ЛИШНИХ ДЕТАЛЕЙ.

Футболка **CK Jeans**
Худи **Freddy**
Джинсы **Diesel**
Ботинки **Ugg Australia**
Ремень **Replay**
Сумка **Ugg Australia**

WWW.MHEALTH.RU MH

Футболка **Replay**
Куртка **Diesel**
Брюки **Gant**
Кроссовки **New Balance**
Очки **Baldinini**

Толстовка **55 DSL**
Куртка **Timberland**
Брюки **Gant**
Ботинки **Dino Bigioni**
Очки **La Martina**

Рубашка **Pal Zileri Lab**
Пуловер **Replay**
Куртка **Zegna Sport**
Брюки **Timberland**
Ботинки **BOSS Orange**
Сумка **Philipp Plein**
Очки **GF Ferre**

Джемпер **Tru Trussardi**
Куртка **Geox**
Брюки **Adidas Originals**
Кеды **Rocco P.**
Очки **Bikkembergs**

Футболка **Gant**
Пиджак **Patrizia Pepe**
Брюки **Trussardi Jeans**
Ботинки **Diesel**
Ремень **Chevignon**

Футболка **55 DSL**
Куртка **Levi's**
Брюки **Lacoste**
Мокасины **Timberland**
Очки **La Martina**

Футболка **Chevignon**
Куртка **Rocha. John Rocha for Debenhams**
Джинсы **Diesel**
Кроссовки **Manas**
Очки **La Martina**

Фотографы: **Илья Иткин, Дмитрий Пистров**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Alex@ADD Content Agency**

СОЛНЕЧНАЯ СИСТЕМА

ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ТЫ УЖЕ УСВОИЛ, ЧТО НЕ СТОИТ СОВАТЬСЯ БЕЗ ЗАЩИТЫ В ПЕКЛО, МАЖЕШЬСЯ КРЕМАМИ И УДОБРЯЕШЬ КОЖУ СПРЕЯМИ. ПРОДОЛЖИМ ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ОБОРОНЫ ТВОЕЙ КОЖИ ОТ ИЗЛИШНЕГО УЛЬТРАФИОЛЕТА: ВОТ ТЕБЕ ПЯТЬ ПРОСТЫХ, НО ЭФФЕКТИВНЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ХОРОШЕГО (ЧИТАЙ, БЕЗОПАСНОГО) ЗАГАРА.

1 CARITA PARIS PROGRESSIF ANTI-AGE SOLAIRE LAIT SOLAIRE CORPS HYDRATANT PROTECTEUR

2 BIOTHERM 15 MOYENNE MEDIUM PROTECTION LAIT SOLAIRE protection UVA/UVB lait fondant au parfum d'agrumes UVA/UVB protection melting milk with citrus fragrance VISAGE & CORPS / FACE & BODY 200 ml 6.76 FL.OZ

3 GARNIER AMBRE SOLAIRE ЭКСТРА ЗАЩИТА UVA+UVB SPF 50+

4 LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE 50+ spf Très haute protection Very high protection UVB + UVA ANTHELIOS XL Lait velouté / Smooth lotion Allergies solaires / Peau sensible Sun allergies / Sensitive skin Très résistant à l'eau Sans parfum. Sans paraben Allégé en filtres chimiques Very water-resistant Non-perfumed. Paraben-free 300 ml . Made in France

5 YVES ROCHER MAXI SPRAY 30 FPS/SPF HAUTE PROTECTION HIGH PROTECTION PROTECTYL VÉGÉTAL HYDRA-PROTECTION

6 academie LAIT SOLAIRE CORPS BODY SUNSCREEN MILK SPF 15 UVA UVB

1 SPF (Sun Protection Factor) — показатель активности солнцезащитного средства при отражении и блокировке солнечных лучей. Цифра на флаконе — это степень защиты кожи от ультрафиолета (100-процентной не даст ни один крем). Или, если объяснять проще, это сообщение, насколько средство увеличит естественную способность кожи сопротивляться солнечным ожогам. Например, если твоя кожа краснеет под действием УФ-лучей через 10 минут, то средство с SPF 30 теоретически позволит тебе провести на солнце 300 минут (10x30), т.е. пять часов.

2 Наноси крем за 30 минут до выхода на солнце, иначе защитные компоненты просто не успеют достаточно хорошо впитаться в кожу.

3 Ни одно средство в реальных (не лабораторных) условиях, вне зависимости от фактора защиты, не держит оборону дольше двух часов без повторного нанесения. Защитный слой выветривается, смывается, стирается о песок и полотенце, и в итоге агрессор-солнце спалит твою кожу адским пламенем. Повторное нанесение всего лишь восстановит на коже солнцезащитную оболочку, чтобы она не теряла свою эффективность. Общее же время безопасного пребывания на пляже считается с момента первого нанесения крема.

4 Маркировка Water Proof указывает на то, что SPF солнцезащитного средства не снижается после 80 минут купания, а Water Resistant — после 40 минут. Такие средства образуют более плотную пленку на коже, но и их слой все равно надо обновлять, если ты активно вытираешься полотенцем или валяешься на лежаке. Не рискуй!

5 Просроченные кремы могут принести коже большой вред. Если у тебя с прошлого года завалялся дома пузырек с солнцезащитным кремом, а срок его вышел, — выбрасывай без сожаления. Здоровье дороже.

ДЛЯ ТЕЛА: 1. Carita SPF 20, увлажняющее защитное молочко для загара 2. Biotherm SPF 15, молочко для тела с цитрусовым ароматом 3. Garnier Ambre Solaire, крем для чувствительной и светлой кожи 4. La Roche-Posay SPF 50, молочко для чувствительной кожи 5. Yves Rocher SPF 30, спрей для загара 6. Académie SPF 15, молочко для тела

ДЛЯ ЛИЦА: 7. Elizabeth Arden SPF 15, лосьон 8.Vichy Capital Soleil SPF 50, крем для чувствительной кожи 9. Dolce & Gabbana SPF 20, матирующий крем 10. Clarins SPF 15, увлажняющий лосьон 11. Pola Perfect Shield SPF 50, водостойкое молочко 12. Dior Bronze SPF 30, антивозрастной крем 13. Clinique SPF 15, увлажняющий защитный лосьон, предотвращающий старение кожи

ДЛЯ ВОЛОС: 14. L`Oréal Professionnel Paris, защищающий несмываемый крем для волос 15. Kérastase Soleil, защитное масло 16. Matrix Biolage Sunsorials, несмываемый защитный спрей

ЗАПАХ ОСОБЫЙ

“ВАТСОН, ВЫ ТАКОЙ ЖЕ ПРОПАХШИЙ НАФТАЛИНОМ ЭКСПОНАТ, КАК И Я”, — ГОВОРИЛ ГЕРОЙ ЛИВАНОВА В ФИЛЬМЕ ПРО ШЕРЛОКА ХОЛМСА. НУ А ПОКУДА ТЫ ЕЩЕ НЕ ТАК ВЕЛИК, КАК ЭТА ПАРОЧКА МИФИЧЕСКИХ СУПЕРСЫЩИКОВ, НЕ ПАРЬСЯ ПО ПОВОДУ НАФТАЛИНА И ПОДБЕРИ СЕБЕ ОДИН ИЗ ЭТИХ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ СВЕЖИХ АРОМАТОВ.

CK One Summer Limited Edition — арбуз, лилия, огурец, тмин, древесина, мускус, мох

Cerruti 1881 Acqua Forte — юдзу, кардамон, базилик, cascalone, кашемир

James Bond 007 Ocean Royal — лайм, бергамот, анис, корень фиалки

Playboy VIP for Him — бергамот, ревень, ром, лаванда, яблоко, сандал, бобы тонка, шоколад

Adidas Team Five Special Edition — яблоко, лимон, базилик, лаванда, шалфей, мята, хвоя, ваниль

Loewe Agua de Loewe Cala d`Or — мандарин, лимон, имбирь, мята

John Varvatos Platinum Edition — бергамот, корица, померанец, шалфей, кориандр, мирта, ветивер, кожа

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ЧАСЫ STEINMEYER ИЗ КОЛЛЕКЦИИ MOUNTAIN BIKING С ЖК-ДИСПЛЕЕМ, ПОДСВЕТКОЙ ЦИФЕРБЛАТА И БУДИЛЬНИКОМ.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить в подарок часы Steinmeyer.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH071306

Ф.И.О. .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** .....

● **Срок купона истекает 31 августа 2013 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:
1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-1760.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

MOREPHONE

Экран — это то, во что уже превратились смартфон и планшет, и то, чем вот-вот станет любой другой компьютер. Системный блок, клава и мышь — это пережиток прошлого. Так что сегодня речь пойдет только о дисплеях и о том, как они изменятся в ближайшем будущем. Один из примеров — концептуальный телефон MorePhone.

КАНАДСКИЕ ЛИСТЫ

Авторы MorePhone — исследователи из лаборатории Human Media Lab при Королевском университете в Кингстоне (Канада) — ранее уже представляли гибкие разработки (смартфон PaperPhone и планшет PaperTab), но отличие MorePhone от предшественников в том, что он умеет гнуться не только в руках владельца, но и сам по себе: телефон может сообщать о звонке, смс или новом письме, принимая ту или иную "позу". Это нужно, например, чтобы привлечь внимание владельца в беззвучном режиме: "Сейчас проблема "тихих" режимов в телефонах в том, что вибрацию можно заметить не всегда. С MorePhone пропустить звонок будет сложнее", — уверен директор лаборатории Рул Вертегаал. Действительно, если на совещании твой телефон встанет на столе, игнорировать это будет трудно.

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

MorePhone можно настроить по-разному: он способен поднимать один или несколько из своих углов, принимать форму арки или сгибаться пополам. Движение может быть однократным или будет повторяться раз за разом — например, при входящем вызове телефон будет махать одним из углов. Все это возможно благодаря микроконтроллерам, скрывающимся за экраном.

В ОЖИДАНИИ ЦВЕТА

У MorePhone монохромный электрофоретический дисплей, созданный по технологии E Ink. Он очень экономичен, так как потребляет энергию, только когда изображение на нем меняется. Это была хорошая новость. Плохая в том, что качество картинки у MorePhone весьма посредственное, но пока более качественные цветные экраны так сильно гнуться не умеют.

ВЗЯЛ И ЗАГНУЛСЯ

Гибкий дисплей, лежащий в основе телефона, — детище компании Plastic Logic. Пока только им удается делать полностью пластиковые экраны без стеклянных светофильтров и кремниевых транзисторов, которые снижают гибкость. Plastic Logic разработала технологию изготовления транзисторов на полимерной основе, которые вживляются прямо в пластик (электроника не страдает в ходе такого производства, так как высокие температуры для него не нужны). В итоге можно смело изгибать экран, не боясь сломать его. Кроме того, такие манипуляции не сказываются на качестве изображения — никаких искажений. И еще один момент: гибкий экран не бьется при падении.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

Разработчики MorePhone считают, что подобные “живые” телефоны выйдут на рынок через 5–10 лет. За это время должны улучшиться возможности аккумуляторов и качество гибких экранов. Кроме того, нужно решить вопрос с тем, куда девать все то “железо”, которое сегодня скрывается в толще корпуса смартфона за дисплеем. До тех пор, пока телефон не избавится от этого балласта, сильно гнуться он не сможет. Возможно, с одной стороны девайса сделают ручку, за которую его будет удобно держать и внутри которой скроется вся начинка. Что же касается MorePhone, то его аккумулятор и мозги лежат отдельно, соединяясь с экраном при помощи шнура.

Электронная книга PocketBook с экраном E Ink Triton

ПОЧИТАЙ ЦВЕТ

Одна из самых ожидаемых новостей этого года — дебют цветных читалок. Технология E Ink Triton, сохранив главные прелести электронных чернил (малое потребление энергии и безвредность для глаз), добавляет к ним цвет, точнее, целых 4096 цветов. Это значит как минимум одно: теперь на читалках можно будет наслаждаться не только книгами, но и журналами. Конечно, и MorePhone тогда сможет стать цветным.

ГОНКА ВООРУЖЕНИЙ

На рынке смартфонов последние годы идет планомерное движение вперед — постоянное, уверенное, но очень предсказуемое. Реально революционных продуктов не было уже давно, не удивительно, что каждый из основных игроков очень хочет первым выпустить гаджет с гибким экраном.

Apple уже запатентовала некоторые решения на основе таких дисплеев. В мае этого года свои заявки на патенты в этой области подала и Samsung. “Фруктовая компания”, судя по всему, рассчитывает различные сгибания устройства привязать к тем или иным командам: отключение/включение, ответ на звонок и т.д. Samsung же предлагает складывать гаджет пополам, превращая нижнюю часть экрана в клавиатуру и подставку одновременно.

Кстати, Samsung еще в прошлом году грозилась выпустить серийную модель гибкого телефона, но, похоже, испытания затянулись, и дальше показанного в январе 2013 года прототипа Youm дело пока не пошло. Гибкие концепты были и у других компаний: в 2010-м Sony демонстрировала 4,1-дюймовый FOLED-дисплей (Flexible OLED) собственной разработки, в 2011-м Nokia знакомила журналистов с гибким гаджетом Kinetic Labs. Не отстает и LG, в этом году отчитавшаяся о создании 5-дюймового экрана, который невозможно разбить. Также новости на тему подобных разработок поступали от Philips. Осталось выяснить, кто первый доведет дело до конца. Шансы, что победитель гонки определится в этом году, очень велики.

ВПЕРЕД В БУДУЩЕЕ

Гибкие и тонкие дисплеи нужны не только телефонам. Мониторы, висящие на стене, как плакаты или даже обои, складывающиеся (или скручивающиеся в рулон) планшетники, мультимедийные браслеты, навига-

УПЕРЛИСЬ В ПОТОЛОК

Два показателя, в наращивании которых соревновались производители смартфонов в последнее время, похоже, достигли финальной точки развития.

РАЗРЕШЕНИЕ

Поздравляем, мы дошли до того уровня, когда возможности мониторов вышли за пределы разрешающей способности человеческого глаза. То есть дальнейшее наращивание этого показателя представляет только спортивный интерес. Разрешающая способность глаза среднестатистического человека — 287 пикселей на дюйм. Перешагнуть этот барьер позволила технология Retina от Apple с ее 326 пикселями на дюйм. Следующие шаги — уменьшение толщины (например, iPhone 5 тоньше iPhone 4 за счет того, что экран и сенсорная панель соединены в единый модуль) и снижение цены, что уже тоже стало реальностью — китайские планшеты Perfeo 9726-RT с Retina-дисплеями продаются по 9 тысяч рублей.

торы, сгибающиеся подобно бумажным картам, а также листы-дисплеи, которые можно раскладывать по столу в любом порядке (они будут обмениваться между собой данными по беспроводным каналам), — все это уже находится в разработке, а значит, скоро будет и в продаже.

Даже просто изогнутый и зафиксированный в этом положении экран все равно может стать событием. В свою очередь, у планшета дисплей, заходящий на торцы аппарата, может именно там, а не на основной поверхности, выдавать данные о заряде батареи и уровне сигнала Wi-Fi. У десктопа же сделанный в форме арки монитор мог бы окружить пользователя. Это обеспечит еще более полное погружение в игры, а кроме того, позволит по-новому располагать окна: например, выводить рабочие документы на переднюю плоскость, а почту и всевозможные мессенджеры — на боковые. ■

РАЗМЕР

Еще один показатель, в котором мы достигли предела, — размер экрана смартфона, который активно увеличивался последние пять лет. Если в 2008 году самые большие дисплеи телефонов имели диагональ чуть больше 3 дюймов, а в 2010 году — чуть менее 4,5, то в этом году на рынок вышел Samsung Galaxy Mega с диагональю 6,3 дюйма. Дальше расти уже просто некуда, иначе смартфон перерастет планшет. Почему на достижение этого показателя потребовалось 5 лет? Дело в том, что больший экран означает еще и больший расход энергии, поэтому рост диагонали мобильников происходил параллельно с увеличением возможностей их аккумуляторов.

ВИДЕОДВОЙКА

Сегодня экран — все еще компромисс: телефон с дисплеем уровня Retina требует много энергии, в то время как E Ink демонстрирует завидную экономичность, но по качеству изображения отстает лет на десять. Впрочем, в этом году появится сразу две возможности совместить плюсы обоих экранов.

Yotaphone

Этот телефон на базе Android не был бы примечателен ничем, если бы не одна его особенность — у смартфона два экрана. Спереди — обычный с диагональю 4,3 дюйма, сзади — черно-белый на основе электронных чернил E Ink. На заднем, например, можно читать книги, в то время как передний использовать для просмотра фильмов и решения прочих задач, связанных с более качественным изображением. Премьера ожидается осенью. Стоить новинка будет примерно 20 000 руб.

popSLATE

Это, безусловно, самый интересный чехол для iPhone 5, ведь он не только защищает его от повреждений, но и имеет собственный E Ink-экран, а также специальные приложения для работы с ним. Задняя поверхность телефона превращается в дополнительный тачскрин, куда можно выводить любую информацию из телефона: часы, почту, интернет-страницы. Кроме того, возможность ставить ту или иную картинку на задний экран в качестве заставки делает popSLATE еще и чехлом с самой лучшей возможностью кастомизации. $129

МОТОПРИГОВОР

Каждый мужчина хоть раз в жизни, но задумывался: “А не купить ли мне мотоцикл?” Если такая мысль закралась и в твою голову, эта статья для тебя.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

Спору нет, интернет-ролики с названиями вроде “Сатана вселился в байкера”, демонстрирующие дорожные “подвиги” безумцев на спортивных мотоциклах, впечатляют. Короткая, но яркая жизнь и не менее яркая смерть — это наверняка весело, но мы тебе быть беспечным ездоком не советуем. Присоединяйся лучше к нашему клубу умных мотоциклистов — Men’s Health Angels, — и твое увлечение байками не закончится склепом.

Пока ты будешь сдавать экзамены на получение прав категории “А”, мы три месяца подряд будем кататься на трех представителях одного из классов мотоциклов, подходящих для освоения новичком, — классиках, круизерах и туристических байках. И по итогам каждой поездки мы будем отбирать для тебя лучший образец.

Мы сознательно обходим своим вниманием спортбайки, эндуро и остальные классы и подклассы мотоциклов — в основном все они обладают серьезными мощностными показателями, требуют определенных навыков в управлении и рассчитаны на ездоков, имеющих хоть какой-то опыт. Твоя же задача сейчас — научиться крепко держаться в седле, уверенно закладывать байк в повороты и грамотно управляться с ручкой газа и рычагами тормозов.

Начнем мы с классиков, которые по определению считаются лучшим выбором для начинающего байкера.

Yamaha YBR 125

Этот мотоцикл стоило бы покрыть почетом и поклониться ему в покрышки: именно легендарный “ебрик” является главным страдальцем и жертвой, которую приносит множество мотоциклистов на пути к мастерству. Количество увечий, которые наносят ученики мотошкол и самоучки этой “Ямахе”, не поддается исчислению. Строго говоря, именно он и является идеальным вариантом для чайника: легкий и маломощный (масса — 108 кг, объем двигателя — 125 см^3, мощность — 11 л. с.) мотоцикл очень дружелюбен и послушен в управлении, легко прощает большинство ошибок начинающего водителя и пролезет в любую щель в дорожном потоке. Также, что немаловажно, YBR 125 неприхотлив в обслуживании и весьма доступен — новый “ебрик” у разных дилеров стоит от 78 до 82 тысяч рублей). Недостатками этого мотоцикла является неудобная посадка для байкеров ростом выше 180 см (я с моими 190 см начал сходить с ума уже к десятому ки-

Kawasaki Versys 650

“Ну и уродец!” — воскликнули сотрудники редакции (которым, как ты уже знаешь, присуще чувство прекрасного), когда я въехал верхом на Versys на парковку издательского дома. “Морду”, которая у этого мотоцикла и вправду на любителя, можно попытаться исправить, сняв ветровичок-обрубок, но внешняя нелепость не мешает этому мотоциклу радовать своего владельца в движении, даже если он только-только осваивает управление.

Довольно резвый 650-кубовый двигатель Versys, позволяющий эффективно ускоряться на трассе, тем не менее вполне удобен для неспешного маневрирования и в пробках, и на площадке для обучения. Отдельной похвалы заслуживает подвеска этого байка, с одинаковым комфортом несшего меня и по улицам города, и по разбитой проселочной дороге, на которую я выбрался в ходе тест-драйва: амортизаторы съедают большее количество неровностей, что делает Versys фактически универсальным мотоциклом. Однако не обходится и без проблем. Одной из них является крохотная лапка подножки, которая запросто продавливает землю

лометру пути — ужасно затекли подтянутые чуть ли не до груди ноги) и уж слишком непритязательная внешность — чувствовать себя органично на “ебрах” способны, наверное, лишь курьеры. Так как мотоцикл — это обычно мечта, то отдать победу YBR нам не позволило безусловно присущее всем сотрудникам Men’s Health чувство прекрасного. Ну не может мечта выглядеть вот так. Да, с технической точки зрения у него реальных конкурентов на рынке мотоциклов для начинающих просто нет, но, если уж на то пошло, то и немолодая повариха в теории — лучшая жена, чем девушка модельной внешности.

ВЫБИРАЙ...

При выборе своего первого мотоцикла в салоне руководствуйся четырьмя критериями.

1 ВЫСОТА Сядь на мотоцикл и посмотри, не велик ли он тебе: высота твоего первого байка должна позволять тебе твердо стоять на земле обеими ступнями. Если же у тебя получается касаться земли только пальцами ног — лучше выбери что-то пониже, даже если этот аппарат тебе безумно нравится.

2 ВЕС Сидя на мотоцикле, сними его с подножки и попробуй прокатить на несколько метров вперед и назад, а потом слезь с него и проделай то же самое, стоя сбоку. Если качение дается с огромным трудом, значит, для тебя байк тяжеловат.

3 ПОСАДКА Сядь на мотоцикл, стоящий на подножке, и прими рабочее положение: ноги на подножках, руки на руле. Посиди так несколько минут — можешь даже попукать языком, имитируя рык мотора. Если тебе просто неудобно — напряжены руки, слишком согнута и затекает спина, лапка КПП расположена слишком близко к подножке и цепляется за ботинок, — рассмотри другой вариант.

4 КУБАТУРА Вне зависимости от того, какой класс мотоциклов тебе нравится, на первых порах за большим объемом двигателя и количеством лошадиных сил гнаться ни в коем случае нельзя, чтобы не обречь родственников на безумные траты на твои похороны или, что гораздо дороже и муторнее, лечение. В случае с классиками объем 650 см^3 — твой потолок.

или свежеположенный асфальт в жаркий день, как это произошло со мной: мотоцикл неожиданно свалился на левый бок, пока я хвастался перед сотрудницами своими дорожными подвигами. Пришлось в одиночку поднимать с земли 209 кг металла, резины и поцарапанного пластика, что выглядело явно не триумфально. Также недостатком можно назвать отсутствие в базовой комплектации системы АБС — а если ее добавить, цена мотоцикла вырастет с заманчивых 387 до кусающихся 417 тысяч рублей.

Suzuki Bandit 650 SA

Несмотря на вызывающее название, управлять "бандитом" вовсе не сложно: мотоцикл довольно дружелюбен и предсказуем, но панибратства, как Yamaha YBR 125, не потерпит. Баловаться с ручкой газа не стоит — если открутить ее чуть больше необходимого, 650-кубовый байк, конечно, не встанет на дыбы, но рванет с места более чем убедительно. Лихо лять со светофоров — это умение приходит с опытом.

Бодрого и динамичного двигателя с головой хватает для передвижения в условиях мегаполиса, КПП по-спортивному четко переключает передачи, тормоза идеально сбалансированы и не перекинут тебя через руль, если ты случайно заденешь рычаг переднего тормоза. Все это, а также скромные габариты мотоцикла делают "Бандита" лучшим штопором в городских пробках для начинающего.

Отдельно хочется отметить великолепный звук глушителя — на низких оборотах он выдает гулкий рокочущий бас, постепенно превращающийся в первобытный рев: если активно открутить ручку газа, остальные участники движения тебя точно услышат, а для твоей безопасности это только плюс. Ей же послужит наличие АБС уже в базовой комплектации, которая уменьшит твои шансы на падение — в ходе эксперимента мне удалось добиться блокировки колеса только при резком торможении на сухом асфальте. А большие лопухи зеркал обеспечивают отличную обзорность.

Есть у "Бандита" хоть и незначительные, но все же недостатки. Он тяжеловат — с полным баком вес мотоцикла достигает 250 кг. Ощутить это сполна мне пришлось, когда на парковке я забыл поставить байк на подножку. Поймал его, чуть не сорвав спину. Также минус — отсутствие индикатора включенной передачи. На мотоцикле стоимостью 400 тысяч рублей такие удобные мелочи инженеры Suzuki могли бы и предусмотреть. ■

... И ЗАЩИЩАЙСЯ!

Мотоцикл сам по себе — удовольствие не из дешевых. И если у тебя есть требуемая сумма для его покупки, поздравляем и спешим огорошить — добавь к ней еще примерно 50 тысяч рублей на защитную экипировку, ездить без которой нельзя! Шлем, мотоботы, куртка с защитными вставками, мотоштаны и перчатки — все это в обязательном порядке должно быть на тебе в момент выезда из гаража. А если тебе кажется, что на улице слишком жарко, чтобы ехать в полном комплекте защиты, — значит, сегодня просто слишком жарко, чтобы ездить на мотоцикле.

XBOX ONE

Битва за главный экран в квартире выходит на новый уровень. Xbox One собирается захватывать телевизоры не только с помощью игр, но и предлагая пользователю массу иного развлекательного контента: например, через облачный сервис Microsoft приставка может получать доступ к твоим фильмам, музыке, фотографиям. Облачные сервисы могут использоваться и для более быстрой обработки данных. Впрочем, и у самой приставки возможности достаточные: процессор с восьмью ядрами и 8 Гб оперативной памяти, а также графическая система AMD GCN, поддерживающая разрешение формата 4K (3840x2160 точек). Приятная новость: теперь через камеру Kinect можно звонить по Skype прямо во время игры. На момент сдачи номера цена неизвестна.

- **microsoft.ru**

LUMIX DMC G6

Благодаря поддержке Wi-Fi и NFC этот фотоаппарат может передавать снимки на другие устройства без проводов. Более того, можно прямо с планшета или смартфона управлять съемкой и тут же на большом экране оценивать результат. Экран самого DMC G6 тоже неплох — тачскрин с диагональю 3". Сенсор Live MOS с разрешением 16 Мп позволяет добиться солидной светочувствительности — ISO 25 600, а обновленный процессор изображения — удалить шумы, так что за снятые ночью фотографии тебе не будет стыдно (хотя, конечно, все зависит от того, что на них запечатлено). На момент сдачи номера цена неизвестна.

- **lumix.ru**

SAMSUNG MUSE 3

Недавно мы писали о том, как готовить в микроволновке полезную еду. Что ж, вот вдогонку и идеальный прибор для тестирования наших рецептов. Впрочем, Muse 3 и без чужих советов знает о питании немало. В ее память заложено 20 рецептов здоровых блюд: от сочной брокколи, нежного куриного филе и питательной кукурузы в початках до аппетитных стейков из лосося и овощной запеканки. Кроме того, в памяти печки есть еще 41 рецепт из русской кухни, ну а встроенная пароварка (в модели MS23F302TFS) или гриль (в MG23F302TCS) помогут разнообразить меню. От 5390 руб.

- **samsung.com/ru**

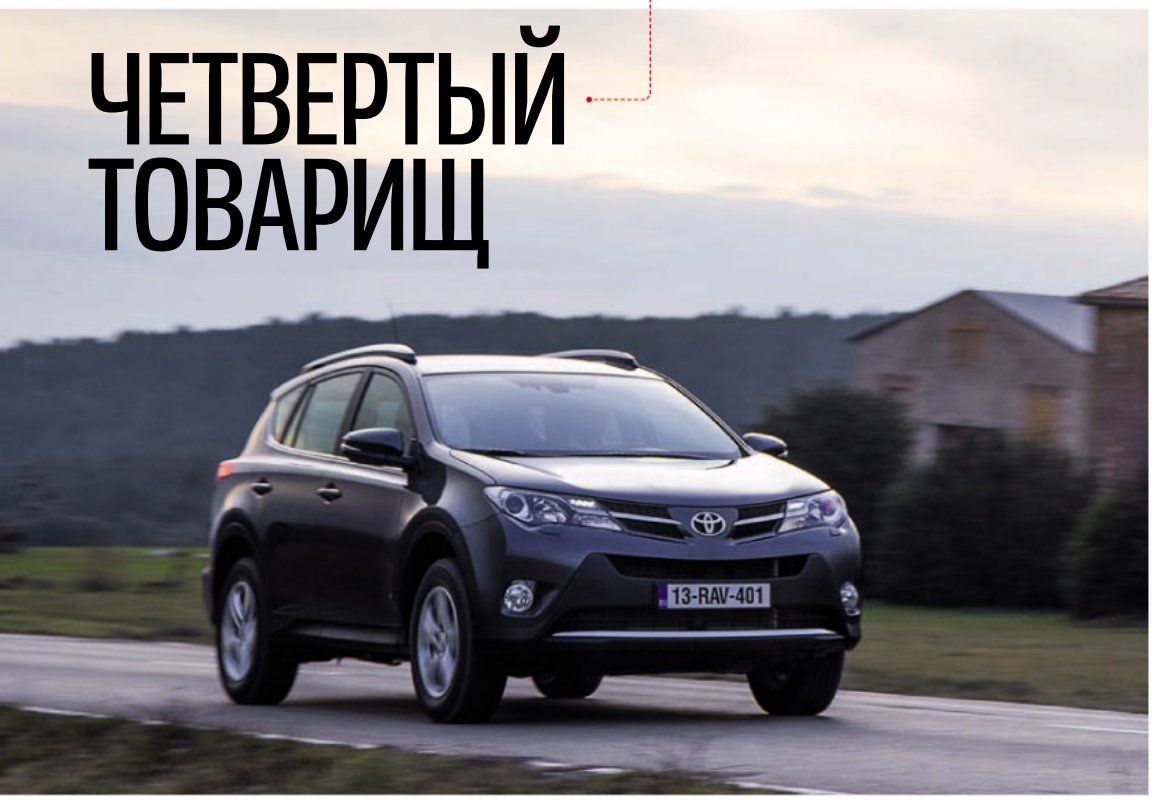
ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

ASPIRE R7

Этот 15,6-ноутбук-трансформер может превращаться не только в планшет, но и располагать свой экран совершенно по-разному. Например, можно поднять его выше и выдвинуть на себя или одним движением руки развернуть к сидящему напротив. Такая подвижность — заслуга шарнира Ezel Hinge. Так как экран у R7 сенсорный, тачпад ему не нужен, но на всякий случай эту деталь все же оставили, только переместили за клавиатуру. Процессор Intel Core i5 или Core i7, до 8 Гб оперативной памяти, жесткий диск до 1 Тб или SSD до 256 Гб. От 37 990 руб.

- **acer.ru**

ЧЕТВЕРТЫЙ ТОВАРИЩ



Нас тут упрекнули в излишнем увлечении дорогими машинами. Что ж, отправляя на тест-драйв нового RAV4 Никиту Сабельникова, мы поручили ему испытать самый доступный вариант. Читай его рассказ.

В конце пресс-конференции по случаю обновления Toyota RAV4 беседа зашла в тупик:

– А насколько короче стал передний свес?! – спросил кто-то из участников.

– Вообще-то он стал длиннее, – замялся специалист Toyota.

В этот момент я предпочел выйти на улицу и лично познакомиться с виновником торжества. Передо мной стояли все четыре поколения. Первый RAV4, маленький такой скромняга, в 1994-м году открыл эру компактных кроссоверов, которые с тех пор отчего-то всячески борются с этой своей компактностью. Вот в четвертом поколении даже передний свес – и тот стал длиннее.

RAV4 привык меняться – недаром одно поколение с другим снаружи связывает разве что шильдик с названием модели. В этот раз история повторилась, и узнать в новом RAV черты предшественника непросто. К тому же, как я уже сказал, он снова подрос. Что делать? Клиенты желают больше места для коробок из “Икеи”, а они (клиенты, а не коробки), как известно, всегда правы.

Кстати, если сам по себе новый RAV места на парковке той же “Икеи” занимает больше, то проблем с ним там поубавится. Например, в предыдущем поколении дверь багажника открывалась вбок, и в тесных условиях это, порой, мешало. Теперь же багажник отворяется вверх, а закрыть его можно и вовсе кнопкой (спасибо электроприводу). К тому же с пятой двери в багажник убрали запаску, при этом объем самого отсека остался приличным – 547 литров (длина – 1025 мм).

ТЕПЕРЬ ЖЕ БАГАЖНИК ОТВОРЯЕТСЯ ВВЕРХ, А ЗАКРЫТЬ ЕГО МОЖНО И ВОВСЕ КНОПКОЙ

Несмотря на аскетичное сочетание – “ручка” и 2-литровый мотор (146 л. с.) – машина не огорчает. Конечно, коллеги на 180-сильных и 2,5 -литровых с “автоматами” быстрее сорвались с места, но и мои 10,7 секунды до 100 км/ч медленными не назовешь, тем более, что речь о полноприводной машине весом 1610 кг.

Да – о полноприводной. Вопреки заданию редакции, я взял не самый бюджетный вариант, а следующую по цене версию с 4x4: все же кроссоверы чаще берут с полным приводом, тем более что у RAV4 он используется не только для бездорожья. В режиме Sport с первым же ощутимым поворотом руля 10% крутящего момента подается на задние колеса. За счет этого машина реально эффективнее поворачивает. При этом на прямиках RAV – переднеприводный.

Еще из интересных особенностей: автоматическое переключение дальнего света на ближний, пищалка, оповещающая о пересечении разметки, и мониторинг слепых зон. Тестируя все это на трассе, я как-то незаметно для себя набрал 150 км/ч и решил проверить, как машина ускоряется дальше. RAV4 чуть менее охотно, но все же без труда разогнался до 170 км/ч, при этом по ощущениям запас еще был достаточный не только для “паспортного” максимума – 180 км/ч, но и для дальнейшего ускорения. Впрочем, это, конечно, перебор – лучше на экономичной шестой передаче ехать 100 км/ч и радоваться тому, что расход не превышает 7 литров. Да и цена машины приятная – от 998 000 руб. ■

ИСЧЕЗАЮЩАЯ КРАСОТА

Антон Иванов утверждает, что Honda Accord умеет исчезать на ходу и на парковке. Чтобы отвлечь Иванова, пока к нему ехала срочная психиатрическая помощь, мы попросили его письменно рассказать об этом чуде.

Есть машины, похожие на некоторых манекенщиц — красивые, но тупые. Есть, как ученые-зануды, — умные, но настолько навязчивые, что от них начинает болеть голова. А хочется такую, чтобы сел — и забыл, что ты в машине. Умеют это немногие, но новый Accord из таких.

За рулем абсолютно не чувствуешь, что находишься внутри более чем полуторатонного коктейля из стали, алюминия, проводов и пластика. Наверное, так ощущает себя Железный человек в своем костюме — оказался внутри, и механизм стал продолжением твоего тела.

Accord кажется каким-то легким и воздушным, при этом органы управления не пустые: и руль, и педали такие, что ты чувствуешь машину, но ненавязчиво. Эта легкость — заслуга в том числе и мотора: у нас на тесте была топовая версия с 3,5-литровым V6 (281 л. с.) и 6-ступенчатым "автоматом".

Машина тянет с самых низов и до упора, так что на тахометр можно вообще не смотреть — нажатие на газ всегда вызывает уверенное ускорение. Но просто большая мощность хорошей машину не сделает. Важнее, что в Accord мощность подконтрольная. Это не тот случай, когда автомобиль постоянно провоцирует, нет — он просто едет так, как хочешь ты. В итоге, даже в городе держаться в рамках ограничений скорости несложно, хотя до 100 км/ч, если надо, эта "хонда" разгонится за 7,2 секунды.

Обостряет взаимопонимание с машиной и спортивная подвеска, не допускающая излишних раскачек. Обычно такая приятна на ровном асфальте, но в условиях наших дорог превращается в грохочущий и трясущийся кошмар. Увидев на пути яму, я ждал мощного толчка и пробоя, но Accord отработал неровность так, как будто она была раза в два меньше: мягко и легко. Возможно, дело в том, что до запуска в серию эту модель много испытывали в России и, похоже, научили мириться с национальными особенностями наших дорог.

Чтобы не только не чувствовать, но и не слышать лишнего, в салоне есть система активного шумоподавления — два микрофона улавливают шумы, а сабвуфер и колонки даже при выключенной магнитоле выдают звук, противоположный по фазе. Еще одно интересное ре-

ВАЖНЕЕ, ЧТО В ACCORD МОЩНОСТЬ ПОДКОНТРОЛЬНАЯ — ЭТО НЕ ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА АВТОМОБИЛЬ ПОСТОЯННО ПРОВОЦИРУЕТ

шение — камеры на зеркалах, картинка с которых выводится на центральный монитор, при включении поворотника. Похоже, скоро такие системы вообще заменят классические зеркала.

Honda Accord в девятом поколении уже переросла класс "D" и заползла на территорию машин E-класса, но по ощущениям она — не деловой костюм бизнесмена, а спортивный. Нигде не жмет, никак не стесняет в движениях. Минус в том, что и снаружи машина стала незаметнее. Прошлые Accord имели более дерзкую внешность, этот же сглаженный и нейтральный — не сложно и потерять на парковке. Сможет ли он не затеряться на фоне конкурентов, покажет время. Ведь проблема еще и в том, что в полной мере все сильные стороны этой машины заметны на топовой версии 3,5 V6 за 1 619 000. Базовый же 2,4 соблазняет, в основном, тем, что он дешевле на целых полмиллиона. ■

СУПЕРЗАЩИТА

Марка Clinique выпустила в этом году CC-крем для лица. Он нежирный, сразу впитывается и делает кожу матовой, подходит и мужчинам, и женщинам. Специалисты Clinique сделали упор на питательные и лечебные свойства крема: он обеспечит защиту от солнца, выравнивание тона и рельефа, осветление, увлажнение и восстановление кожи.

НЕ ДУМАЙ О МИНУТАХ

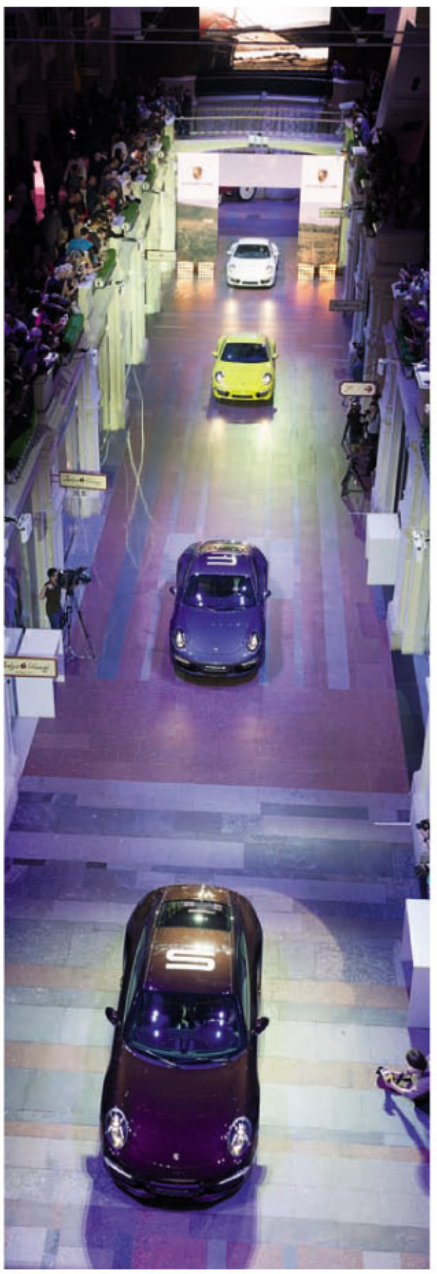
Новые часы марки Rado HyperChrome UTC освободят твою голову от подсчета разницы во времени, если ты в отпуске или командировке: они показывают время двух разных временных зон сразу. Стрелки и отметки часов покрыты люминесцентным слоем Super-LumiNova®, так что день или ночь на твоем пляже — неважно.

БИТВА ПОД МОСКВОЙ

В 2013 году немецкий кузовной чемпионат DTM впервые приедет в Россию. Этап гонки состоится на трассе Moscow Raceway в Волоколамском районе Московской области 2–4 августа. Основное сражение ведут, конечно, пилоты трех гигантов немецкой автопромышленности — Audi, BMW и Mercedes-Benz. Audi и BMW выставили в этом году по 8 машин, а Mercedes-Benz — 6. Состав участников текущего сезона силен как никогда: среди них — признанные мастера DTM, включая пятерых чемпионов предыдущих лет, талантливая и быстрая молодежь, а также бывший пилот “Формулы-1” Тимо Глок, который дебютирует в серии. В прошлом году чемпионат завершился триумфом канадца Бруно Спенглера, добывшего титул марке BMW в первый же год после возвращения мюнхенского концерна в DTM. В 2013-м их принципиальные соперники из Audi и Mercedes-Benz приложат все силы, чтобы взять реванш.

РАЗГОН ДО ПЯТИДЕСЯТИ

По-настоящему культовая вещь выглядит суперсовременной всегда. Вот и Porsche 911 — настолько совершенный спорткар, что кажется, будто он был выпущен буквально в этом сезоне. Чтобы никого не вводить в заблуждение, немецкий автомобильный бренд на широкую ногу отпраздновал в апреле этого года 50-летие "911-го" в ГУМе на Красной площади. На ночное шоу собралось более 800 гостей, среди которых были ценители марки и представители российского шоу-бизнеса.



ПРЕМИУМ-КЛАСС

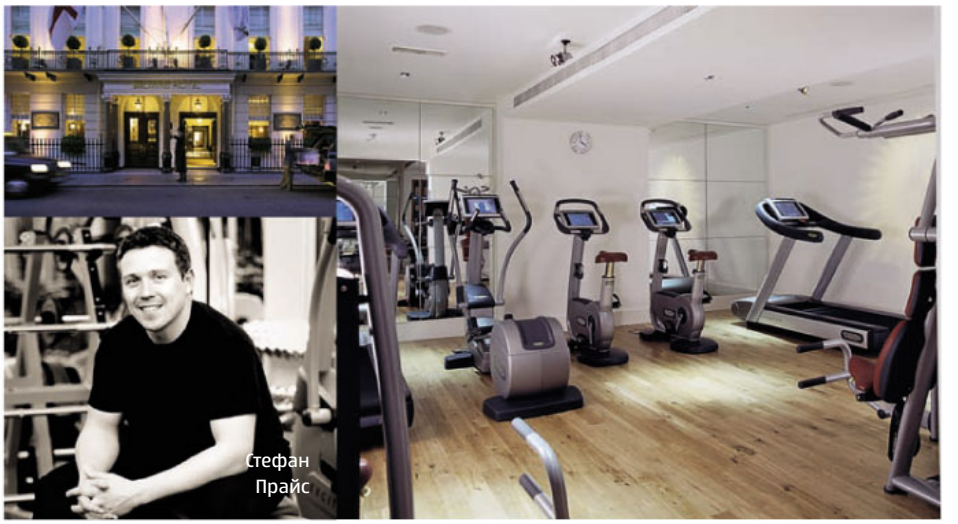
"Кто бы мне подарил "мерседес"..." — этот вопрос твоей подруги отныне перестал быть риторическим. На случай подобных душевных расстройств своей пассии припаси только что вышедший женский аромат Mercedes-Benz. И как только она снова заикнется — сразу дари. Поверь, этой шутке она точно будет рада, аромат и впрямь дорогой, стремительный (далее можешь прибавлять по списку все эпитеты, которыми кроет твоя подруга творения немецкого автогиганта). К слову сказать, Mercedes-Benz — аромат парный, есть и его мужская версия Intense for Men. Но знай, мы верим, что обладание этим парфюмом ничуть не помешает тебе купить настоящий "мерс" и вдыхать аромат нового салона E-класса.

КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

Новая модель Chronographe пополнила серию Pontos, выпускаемую маркой Maurice Lacroix с 2004 года. Она оснащена механизмом с автоподзаводом, основанным на точном и надежном калибре Valjoux 7750. Для того чтобы лучше считывались показания, на стрелки и накладные метки нанесен люминесцентный состав. Для ценителей винтажа сделали версию в стиле ретро, напоминающую хронографы прошлого. Ее отличают черный или белый лакированный циферблат, над которым носится секундная стрелка с красным наконечником.

ВЕСОМЫЕ ДОВОДЫ

У тебя лишний вес, и ты знаешь, что это генетическое — все в твоей семье склонны к полноте. Что ж, ты все равно небезнадежен. Твоя диета будет в 2,5 раза эффективнее, если систему питания выстраивать как раз с учетом генотипа. В компании Amway запустили новую программу контроля веса bodykey. Анализ ДНК определяет наличие четырех генов, отвечающих за лишние килограммы, составляется индивидуальный план питания и упражнений, и каждому участнику программы в онлайн-режиме выдаются комментарии диетологов, психологов и фитнес-экспертов.


Стефан Прайс

Я УЕДУ ЖИТЬ В ЛОНДОН

Остановившись в отеле класса люкс Brown's Hotel, который входит в сеть Rocco Forte Hotels, непременно стоит посетить тренировку британского фитнес-инструктора Стефана Прайса. Среди клиентов Стефана — местные знаменитости и редакторы мужских журналов. Обойдется тебе это в 95 фунтов за персональную тренировку в зале за одно занятие пилатесом или йогой. После тренировки сразу иди в местный спа — там предлагают процедуры с пивом и ячменем. Ну а вечерком можно прошвырнуться по Пикадилли — эта улица в паре шагов от отеля.

КУДА БЫ НИ ПОПЛЫЛ МОРЯК

Команда Oracle Team Usa и компания Tag Heuer разработали наручные часы — гоночный яхтенный инструмент для финала 34-го розыгрыша Кубка Америки, что пройдет в Сан-Франциско в сентябре этого года. Впервые в истории яхтенного спорта на руке у каждого члена команды в течение регаты будет механизм, показывающий постоянно обновляющуюся информацию о состоянии яхты и ситуации в гонке (скорость яхты и угол ее движения относительно направления ветра, скорость и направление ветра). Цифровое устройство хронографа Aquaracer 72 полностью запрограммировано инженерами Oracle Team USA.

КОСМИЧЕСКАЯ ОДИССЕЯ – 2013

12 апреля, в День космонавтики, в Большом Звездном зале Московского планетария прошла премьера ретро-футуристического шоу "Космический рейс" от группы Aeronautica. Благодаря техническим возможностям планетария, обеспечивающего обзор в 360 градусов, зрители отправились на Луну вместе с героями немого кино 30-х годов под аккомпанемент Aeronautica. Премьера "Космического рейса" 12 апреля состоялась при участии Axe Apollo Space Academy, которая обучает и отправляет в настоящий космос простых парней.

ЦЕННОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Итак, момент истины настал: с мая в автосалонах появилась самая мощная Mazda6 — с 2,5-литровым двигателем, разгоном до сотни за 7,8 секунды. И учти, модель еще и весьма экономична: 8,7 литра на 100 км. Теперь известна цена, так что можно определиться с планами на покупку: в комплектации Active — 1 074 000 рублей, а в полном "фарше", Supreme, — от 1 198 000 рублей. Собирают машины во Владивостоке. Ну что, похоже, надо брать.

ЗАЖИГАТЕЛЬНЫЙ СУББОТНИК

20 июля в Outlet Village Белая Дача, первом российском аутлет-центре европейского формата, при поддержке журнала Women's Health состоится "зеленый субботник" с бесплатными сессиями zumba — популярной танцевальной фитнес-программы, построенной на основе латиноамериканских ритмов. Кроме зажигательных танцев под руководством лучших инструкторов Москвы гостей "деревни" ждут подарки от журнала Women's Health, дополнительные скидки от лучших аутлет-магазинов комплекса, бесплатный салат-бар от "Белая Дача" и множество других "здоровых" приятностей. Ко всему прочему только 20 июля Outlet Village Белая Дача будет работать до поздней ночи (до 24:00), чтобы у тебя хватило времени и на шопинг!

ВРЕМЯ НЕ ЖДЕТ

Компания Certina постоянно радует нас новинками, вот и сейчас она выпустила часы DS-1 Automatic Day-Date. У них водонепроницаемый корпус диаметром 39 мм, который сделан из нержавеющей стали, а задняя крышка — прозрачная, что позволяет наблюдать за работой надежного швейцарского механизма ETA 2834-2. Новая модель представлена в двух версиях: на кожаном коричневом ремне и на стальном браслете.

СЕВЕРНЫЙ ВОЛК ТЕБЕ ТОВАРИЩ

Мы, как известно, за любую авантюру, связанную с приключениями и не противоречащую закону. Поэтому, когда друзья из Volkswagen рассказали, что планируют на пикапах Amarok проехать от Москвы до Петропавловска-Камчатского, мы очень заинтересовались этой идеей.

Если честно, то кое-каким законам она все же противоречила — например, закону здравого смысла: осилить почти 20 000 км по российским дорогам и бездорогам при температурах ниже -50°С — не то чтобы сложно, а практически нереально. Впрочем, когда мы увидели, что за "амароки" снарядили в путь, нам сразу стало спокойнее за путешественников во главе с россиянином Алексеем Симакиным и немцем Райнером Цитлоу.

Дело в том, что из трех серийных пикапов с двойными кабинами и 163-сильными дизелями собрали настоящих монстров с полностью переделанной ходовой — например, мостами от ГАЗ-66 (чтобы в случае поломки в глубинке было проще найти запчасти) и колесами от БТР 1080х13R18. За суровый нрав эти машины тут же были прозваны "Северными волками".

Впрочем, до Оймякона "волков" сопровождали и 4 серийных собрата, но дальше, когда дороги кончились и начался зимник, компанию переделанным внедорожникам составил уже только один из простых Amarok: все-таки лезть в снежную пустыню на нескольких неподготовленных машинах — неоправданный риск, ведь она готова убить любого, кто недооценит ее.

Удивительно, но простой Amarok лишь несколько раз застревал на этом отрезке, однако все же на последний этап — 2000 километров от Анадыри до Петропавловска-Камчатского — не взяли и его: только три "Северных волка" на шинах сверхнизкого давления пустились в этот путь, где практически нет населенных пунктов, мобильной связи и права на ошибку.

К счастью, ошибок не было, и на финише экспедиции мы встретили все 3 машины, которые добрались до конечного пункта даже раньше намеченного срока. Всего на путь от Москвы до главного города Камчатки ушло 2 месяца и 1 день (стартовали машины 7 февраля, закончили свой путь 8 апреля). Причем закончили с рекордом Гиннесса — еще никогда автопробег внутри одной страны не был таким длинным и при этом незакольцованным.

"Мы проделали огромный путь: через территорию вечной мерзлоты, несколько раз пересекали полярный круг, застревали в снегу и бесконечное множество раз откапывали автомобили. Казалось, что сил больше нет. Но, подъезжая к финишу, мы поняли, что никто не хочет, чтобы экспедиция закончилась. Даже усталость куда-то исчезла", — поделились впечатлением участники автопробега.

А теперь главное — зачем это все затевалось. "Полярная экспедиция Amarok" была посвящена предстоящим XXII зимним Олимпийским играм в Сочи в 2014-м, и, как рассказали участники, везде, даже в самом захолустье, их встречали как героев. Что ж, ждем Игры и мы: как видишь, даже на обложке этого номера — олимпиец Евгений Коротышкин.

55DSL бутик Diesel, ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235

Adidas Originals ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1

Baldinini (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19

Ben Sherman МЕГА-Химки, 5-й км Ленинградского шоссе, т.: (495) 642-0984; JS Casual, МЕГА-Белая Дача; JS Casual, ТРЦ "Атриум"; jscasual.ru

Bikkembergs (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19

Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637; ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, этаж 1, т.: (495) 935-7782; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-7910; МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Калужское ш., 21-й км, этаж 1, т.: (495) 775-2214; СПб, ТРК "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 449-0885

Colin's ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Desigual ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТРК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610

Diesel ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room "Ли-Лу"; li-lu.ru

Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; rendez-vous.ru

Dolce & Gabbana ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 3, т.: (495) 933-3037; Третьяковский пр-д, 8, т.: (495) 933-3376; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8850; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Freddy ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; официальный агент show-room "Ли-Лу"; li-lu.ru

GF Ferre (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603

Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-0937; geox.su

Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

John Rocha ун-г Debenhams, МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5 ; т.: (495) 783-5310

La Martina (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585

Levi's ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 229-7908

Manas м-ны Rendez-vous, Столешников пер., 13/15; ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 15; ул. Б. Якиманка, 56

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243

New Balance ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344

Pal Zileri Lab ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: (495) 995-2179; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-2658; ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52, т.: (495) 725-7786; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; тел (495) 620- 3018; СПб, ДЛТ ЦУМ, ул. Б. Конюшенная, 21/23; Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; Екатеринбург, ТРЦ "Алатырь", ул. Малышева, 5, т.: (343) 311-7577; официальный агент Show-room "Ли-Лу"; li-lu.ru

Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-2752; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3335; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-1520; Астрахань, Astor, т.: (851) 263-0599; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 519-2905; официальный агент Show-room "Ли-Лу"; li-lu.ru

Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Ленинский р-н, Калужское ш., 21-й км, т.: (495) 644-2379; JS Casual, ТРЦ "Афимолл"

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; "Крокус Сити Молл", МКАД, 66-й км, т.: (495) 727-2449

Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; Новороссийск, МЦ "Красная Площадь"

Rocco P м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; rendez-vous.ru

Scotch & Soda ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4; м-ны JS Selected: ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1161; ТРЦ "Афимолл"; JS Casual, МЕГА-Белая Дача

SHOWauROOM Б. Сухаревская пл., 16/18, 5 этаж, т.: +7 (909) 629-7968

Steinmeyer м-ны "3-15": ул. Арбат, 9; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2

Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; strellson.com

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; Спб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; Калининград, ул. Черняховского, 6-12А; Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; tom-tailor-online.ru

Tru Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: (495) 650-5933; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-4483; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, официальный агент Show-room "Ли-Лу"; li-lu.ru

Trussardi Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3479; ТК "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 721-1816; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-27 53; официальный агент show-room "Ли-Лу"; li-lu.ru

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-73-00; Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: (495) 926-0149; Bosco di Ciliegi, ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий мост, 14

Windsor ЦУМ, ул. Петровка, 2

Zegna Sport Третьяковский пр-д, 1/3, т.: (495) 933-3372; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8854; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31, т.: (495) 933-3033

ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ?

Скоро осень, а ты до сих пор не решил, чем бы себя таким летним развлечь? Держи список рекордов для занятий, которым хорошо предаваться в жару под безоблачным синим небом. Будешь знать, к чему стремиться и чего опасаться.

1. РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ

- **Максимальная скорость:** 44,5 км/ч

С такой средней скоростью промчался 300 м по треку спидскейтер Джо Мантиа. Ему потребовалось 24,25 сек. на преодоление этой дистанции.

2. СИГВЕЙ

- **Максимальный пробег без дозарядки:** 38 км

Для зарядки батарей сигвея нужно 1,04 кВт/ч и 8–10 ч. То есть, например, в Москве "заправить" сигвей стоит максимум 33–42 руб.

3. ПЛАВАНИЕ

- **Максимальная скорость:** 8,6 км/ч

С такой скоростью бразильский пловец Сезар Сьело Фильо проплыл 50 м в 2009 году вольным стилем и установил мировой рекорд. Это у него заняло 20,91 сек.

4. ВЕЛОСИПЕД

- **Максимальная скорость:** 75 км/ч

В 2009 году Кевин Сиро развил такую скорость на велотреке, проехав 200-метровую дистанцию за 9,572 сек. На велосипеде можно ездить и еще быстрее, но только под горку или в аэродинамической тени автомобиля.

5. БАНДЖИ-ДЖАМПИНГ

- **Максимальная перегрузка:** 3 g

Возникает в тот момент, когда эластичный трос, полностью растянувшись, подкидывает тебя обратно вверх.

- **Максимальная высота для любительских прыжков:** 233 м

На такой высоте располагается площадка для банджи-джампинга на телебашне в Макао.

6. ФРИСБИ

- **Максимальная скорость в полете тарелки, которую смог поймать спортсмен:** 134 км/ч

Это сделал (причем одной рукой) 24 сентября 2012 года Дэвид Несбит (США).

Nikon 1

WORLD'S FASTEST CONTINUOUS SHOOTING*

Реклама. Товар сертифицирован. ООО «Никон», ОГРН 1087746295812, юридический адрес 115280, РФ, Москва, Ленинская Слобода, 19

Я | СКОРОСТЬ ЖИЗНИ

Я NIKON 1 J3. Я сверхбыстрый автофокус и непрерывная съёмка. У меня есть сменные объективы, и я могу сохранять фокус на быстро движущихся объектах, успевая сделать 15 чётких снимков в секунду. Поэтому со мной ты больше никогда не упустишь ни одного ценного мгновения. Используя мой режим замедленного просмотра для выбора лучшего снимка и опцию Wi-Fi подключения**, ты можешь с лёгкостью выбрать и сразу поделиться своими самыми удачными снимками. Я всегда наготове. **www.nikon.ru**

Я твой любимый цвет:

Nikon School*** www.nikonschool.ru • Интернет-магазин www.nikonmarket.ru
Телефон горячей линии (по России бесплатно): 8-800-700-25-21

*Самая высокая в мире скорость непрерывной съемки. (Согласно исследованиям Nikon, среди цифровых фотокамер со сменными объективами по состоянию на 08 января 2013 года.) **Беспроводное подключение к смарт-устройствам доступно с адаптером WU-1b, который продаётся отдельно. ***Школа

В сердце изображения

Nikon

Товар сертифицирован. Реклама.

ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО И ЕГО ХРОНОГРАФ
TAG HEUER CARRERA CALIBRE 1887

TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

Eurotime
Москва, Сретенский бульвар, 2, тел. (495) 625-26-21
www.evrotime.ru